

ZÁŘÍ 2003



Klub sdraní  
**WALMARK**  
... výhoda na vaší straně

# Klubový zpravodaj

KZW - jsme  
zde pro Vás  
již **5 let!**

Představujeme  
nové výrobky

**Marťánci**  
na internetu

Ověřte  
si svou  
znalost vitaminů  
a minerálů

Rozhovor s Helenou  
**VONDRÁČKOVOU**





je za námi



## Vážení přátelé, milí čtenáři,

přicházíme k Vám v čase, kdy je Vaše letní dovolená ve většině případů už jen příjemnou vzpomínkou. Děti mají za sebou začátek nového školního roku, dny se krátí a večery se prodlužují. I proto snad máme trochu více času na klidné posezení s rodinou a třeba právě s Klubovým zpravodajem.

Co přináší náš nový Klubový zpravodaj?

Jak možná někteří z Vás vědí, Klub zdraví Walmark slaví 5. výročí svého založení. Za těchto několik let je rozhodně na co vzpomínat a co slavit. Proto si budeme moci na prvních stránkách zavzpomínat na počáteční klubové aktivity, nahlédneme do historie, ale i současnosti Klubu zdraví Walmark. Představíme Vám současný tým zákaznického servisu a Klubu zdraví Walmark, který se stará o správné fungování klubu a poskytování kvalitních služeb jeho členům. Seznámíme Vás se speciální akcí spotřebitelské soutěže „dvojitý bonus“, která byla právě pro Vás, členy klubu zdraví, k tomuto výročí připravena.

Prostřednictvím fotografií se podíváme do nově otevřených výrobních prostor Divize farmacie.

Stejně jako v předešlých číslech Vám přinášíme široké spektrum informací o nových produktech s jedinečným složením a účinky. Rozhovor s Helenou Vondráčkovou nám

prozradí, jak pečuje o svou postavu a udržuje svou kondici. Pro starší čtenáře přinášíme spoustu dalších zajímavých rad a tipů v rubrice Rady pro seniory.

Dětem představíme kosmohodinky s rádiem a kalkulačkou, které jsou novým dárkem ve 100 tbl. balení Martáneků, a poradíme, jak se lépe zorientovat na Martánských internetových stránkách.

Pro naše nejmenší přinášíme v rámci rubriky PRO DĚTI nové hry, soutěže a pravou Martánskou křížovku. I dospělí křížovkáři si přijdou na své. Je pro ně připravená nová křížovka a samozřejmě zajímavé výhry.

Věřím, že i při dalších výročích budeme mít co slavit a že Klub zdraví Walmark bude i nadále klubem pro ty, kterým není jejich zdraví lhostejné a kterým nabídne ty nejlepší služby a informace.

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

**Ing. Oto Toman**  
ŘEDITEL DIVIZE FARMACIE PRO ČR

### O B S A H

- 2 Slovo ředitele
- 3 5 let Klubu zdraví Walmark
- 4 Listárna
- 5 Lékář radí
- 6 Internet Martáneků
- 7 Klubové informace
- 10 Relax a jeho novinky
- 12 Test
- 14 Reportáže
- 18 Lékárný s plným sortimentem Walmark
- 20 Rozhovor s Helenou Vondráčkovou
- 24 Víte, že...?
- 25 Nové výrobky
- 31 Rady pro seniory
- 34 Pro děti
- 35 Křížovka
- 36 Tabulka bonusů



# 5 LET

## Klub zdraví **WALMARK**



**Zdá se to neuvěřitelné, ale už je to pět let, kdy zahájil svou činnost Klub zdraví Walmark v České republice.**

### Co vše se za těchto 5 let událo:

- Členství v Klubu zdraví Walmark získalo cca 90 000 dospělých z celé České republiky.
- **Náš dětský „Marťanský“ klub překonal hranici 30 000 kamarádů.**
- Od r. 2000 zasíláme pravidelně 2x ročně všem našim členům zasilku s Klubovým zpravodajem, katalogem produktů, ceníkem a vzorkem našeho výrobku. Klubový zpravodaj jsme rozšířili z původních čtyř na dnešních 36 stran.
- **Zákaznický servis se rozrostl z původních dvou na současných pět pracovníků, kteří se snaží co nejlépe a nejrychleji reagovat na Vaše dotazy, dopisy, objednávky či stížnosti.**
- Každý den od Vás obdržíme kolem 250 dopisů, na bezplatné telefonické lince zákaznického servisu denně přijmeme cca 150 telefonátů, na adrese farmainfo@walmark.cz odpovíme na desítky vašich e-mailových dotazů.
- **V r. 2001 jsme zprovozнили internetové stránky Klubu zdraví Walmark, které za dobu svého trvání registrují přes 60 000 přístupů.**
- Spotřebitelská soutěž se stala jednou z nejoblíbenějších aktivit našeho klubu. Od zahájení soutěže získali účastníci výrobky a dárky v celkové hodnotě 750 000 Wk.

**Samozejmé bychom mohli dál pokračovat ve výčtu více či méně úspěšných aktivit tohoto období, ale určitě Vás zajímají novinky, které pro Vás připravujeme.**

### O jaké aktivity se jedná?

V r. 2004 pro Vás chystáme rozčlenění členské základny Klubu zdraví Walmark. Neaktivnější členové, kteří dosáhnou určitých parametrů (tzn. objem nákupu na dobírku a dosažení určité hodnoty bonusového konta), získají „VIP“ zlatou členskou kartu. Tato karta umožní majiteli zvýhodněné podmínky ve spotřebitelské soutěži a procentuálně vyšší slevu v dobírkovém prodeji. Více se o změně struktury členství v Klubu zdraví Walmark dozvíte ve speciálním letáku a na internetových stránkách KZW.

Čekají Vás nové dárky ve spotřebitelské soutěži, která má stále větší počet příznivců.

Pro majitele e-mailových adres počítáme s pravidelným zasíláním měsíčních informativních mailů, ve kterých se budou objevovat speciální „akční“ nabídky pouze pro členy Klubu zdraví Walmark.

## ! DÁREK OD NÁS k 5. výročí ! Klubu zdraví Walmark !

### Zdvojnásobte si hodnotu nasbíraných Wk!

V rámci 5. výročí fungování jsme pro Vás připravili další milé překvapení. V období od **15.9. do 31.10.2003** získáte v naší spotřebitelské soutěži dvojnásobný počet Wk za zaslané čárkové kódy z výrobků Walmark.

### Například:

**Jestliže v uvedeném období pošlete čárkové kódy za 100 Wk, připíšeme na Váš účet 200 Wk!**

## Představujeme Vám zákaznický servis



**Komunikujeme s Vámi především telefonicky, prostřednictvím poštovní korespondence, či elektronicky poště. Někteří z Vás možná znají naše jména, ale přesto bychom Vám rádi představili stávající tým, který se stará o správné fungování Klubu zdraví Walmark a celého Zákaznického servisu.**

**Petr Novotný** - pod jeho dohledem probíhají veškeré aktivity a soutěže Klubu zdraví Walmark.

**Lenka Janeczková (druhá zprava)** - se stará o koordinaci činností, zajišťování dáreků, průběh objednávek, péči o nové klienty.

**Květuše Pastuszková (první zleva)** - dohlíží na odesílání poštovních zásilek a vyřizování korespondence.

**Eva Drašnarová (první zprava) a Jana Krenželoková (druhá zleva)** Vás vítají na bezplatné infolince 800 141 141 a rády Vám zodpoví kterýkoliv z Vašich dotazů.

Děkujeme Vám za spousty milých telefonátů, dopisů a e-mailů, které k nám každým dnem přicházejí. Váš zájem nás velmi těší, rádi Vám odpovíme na jakékoli dotazy, přijmeme Vaši objednávku, poradíme Vám s účastí ve spotřebitelské soutěži. A protože nikdo není naprosto dokonalý, vítáme i Vaše návrhy a připomínky ke zlepšení naší práce.

**Váš zákaznický servis Klubu zdraví Walmark**

# Z VAŠICH DOPISŮ

Vážení,  
již od loňského roku jsem příznivkyní Vašeho výrobku GinkoPrim. Jelikož mám špatný krevní oběh, tak jsem si tento

**Váš produkt koupila u nás v lékárně.**

**A opravdu, od určitého balení mi to pomohlo.**

**Už je konec studeným nohám a rukám. Hlavní však je, že se mi velice zlepšila paměť. Chválím Váš produkt a nedám**

**na něj dopustit. Doporučuji ho všem svým známým a rodině. Přeji Vám, aby se Vám dařilo, hodně nových produktů a stále více zájemců o Vaše výrobky.**

**Srdečně Vás zdraví a hodně štěstí přeje**

L.K., CHODOV U KARL. VARŮ

Vážení,

dnes se mi náhodou dostal do ruky Váš katalog, který mne okamžitě podnítil k vyplnění přihlášky do Klubu zdraví Walmark. Některé Vaše výrobky již používám delší dobu, např.: Energy Spektrum, Vitamin C či Lecithin.

Jsem velice vášnivý cyklista, a to i přesto, že mám za sebou několik menších a jednu větší

mozkovou příhodu. Lékaři mi doporučují trasy dlouhé maximálně 120 km, ale pokud se cítím v pohodě, zvládnu i 150-300 km, a to s daleko menší únavou. Za to vděčím nejen intenzivnímu tréninku, ale také Vaším vitamínovým přípravkům. Jestli přidám k těmto vitamínům ještě Megačecko Retard, cítím se lépe nejen při jízdě na kole, ale i při jiných činnostech. Vše mohu vřele doporučit.

S POZDRAVEM O.W., NOVÁ ROLE

**Vážení obchodní přátelé a výrobci, zdravím Vás z valašské části Beskyd a přeji Vám hezké jarní prázdniny. Jsem Vaším pravidelným zákazníkem a uživatelem Vašich výrobků.**

**Vaše potravinové doplňky a vitaminy, které uvádíte na trh, jsou u nás na Valašsku všude dostupné, dle mého mínění i cenově, a usnadňují mi moji náročnou práci řidiče linkového autobusu.**

**Proto Vám za Vaše výrobky a činnost, kterou se zabýváte, upřímně děkuji. Vaše výrobky mi pomáhají udržovat si vitalitu, duševní svěžest a dobré zdraví.**

**Ještě jednou Vás zdravím a přeji mnoho pracovních a obchodních úspěchů a osobní**



**pohody ve Vaší záslužné a náročné práci. Zdraví s produkty Walmark přeje**

F.P., ROŽNOV POD RADHOŠTEM

Vážení přátelé,

mám čtyřletou dceru Karolínku, které v půldruhém roce zjistili astma a alergii. Často trpěla zánětem průdušek, neustále jsme bojovali s rýmou a léčili chřipkovou a jiná virová onemocnění. Neměli jsme to často jednoduché. Ale je to asi rok, co jsme (na radu známé) začali Karolínku kupovat "echinaceové tablety".

Astmatu a alergii se už sice nejspíš nezbavíme, ale zlom, který nastal, byl značný. Karolínka byla za poslední rok asi "jen" 3x nemocná. V porovnání s předcházejícími léty je to obrovský pokles. Je-li nemocná, netrvá to déle než týden! Jsem velmi ráda, že k obranyschopnosti jejího malého organismu můžeme napomoci zcela přírodním preparátem Echináčci. Věřím, že i nadále bude Kajča plná elánu a nebudou ji trápit zdravotní neudhy.

S PODĚKOVÁNÍM R.M. OSTRAVA - NOVÁ VEŠ

Byli jste příjemně překvapeni? Nebo naopak něco nebylo v pořádku? Těšíme se na Vaše názory a připomínky. Pět z Vás odměníme dárkovým balíčkem firmy Walmark.

**Naše adresa:**

Walmark, a.s., Zákaznický servis,  
Oldřichovice 44, 739 61 Trinec, fax: 558 301 311, e-mail: farmainfo@walmark.cz

## Než se zeptáte



Můžete mi poslat nebo zveřejnit v Klubovém zpravodaji seznam výrobků Walmark a společně s nimi i jejich čárkový kód? Mám totiž doma čárkové kódy z Vašich výrobků a nemůžu přesně určit, za kolik bodů jsou, jelikož si nepamatuji, z kterého jsou výrobku.

V každém Klubovém zpravodaji Walmark je na zadní straně umístěna tabulka bonusů.

V této tabulce je mj. čtyřmístný číselný kód označen jako "objednávací číslo". Tento čtyřmístný číselný kód je zároveň posledním čtyřčíslím čárkového kódu daného výrobku.

Zde si můžete ověřit hodnotu čárkových kódů ve Wk (Walmark korunách). Tyto informace naleznete rovněž v objednávkovém ceníku výrobků Walmark, pro dobírkovou službu a v elektronické verzi na našich internetových stránkách [www.kzw.walmark.cz/www/farmacy/documents.asp](http://www.kzw.walmark.cz/www/farmacy/documents.asp) - tabulka bonusů klubu.

Jsem členem KZW a ve vašem klubovém časopise jsem se dočetl, že můžu svou členskou kartou uplatnit slevu na nákup výrobků Walmark i v naší lékárně.

V lékárně mi ale bylo řečeno, že u nich slevu nemohu využít.

V našem Klubovém zpravodaji Walmark na str. 18-19 pravidelně zveřejňujeme aktuální seznamy lékáren s plným sortimentem Walmark. Nejedná se však o lékárny, které poskytují slevu, ale o lékárny s kompletní nabídkou výrobků naší společnosti. Seznam Vám tak umožní nalézt tu nejbližší.

**Rady pro klubové členy, kteří komunikují s Klubem zdraví Walmark přes internet.**

Objednal jsem si vaše výrobky přes internet, ale na bonusovém kontě mi nepřibyly žádné body. Jak to? Jak vlastně celá soutěž funguje?

Princip spotřebitelské soutěže spočívá ve sbírání čárkových kódů z výrobků Walmark a následně jejich zasílání nalepených na objednávací kartě na adresu našeho zákaznického servisu. Čárkové kódy naleznete na všech našich výrobcích (na etiketě nebo kartónku).

Objednávací kartu Spotřebitelské soutěže obdrží každý nový člen v poštovní zásilce. Rovněž si ji můžete vytisknout z internetových stránek. V každém Klubovém zpravodaji Walmark je na zadní straně umístěna tabulka bonusů. Zde si můžete ověřit hodnotu čárkových kódů jednotlivých produktů ve Wk (Walmark korunách).

Když nasbíráte dostatek bodů na Vámi vybraný dárek, vyplněnou tabulku nám zašlete. Pozor!

Pokud Vaše objednávka nepřesáhne hodnotu 100 Wk, musíte zaplatit 20 Wk za balné a poštovné. Nevyčerpané body zůstanou na Vašem klubovém kontě a mohou být využity při příští objednávce. Soutěž je určena jen pro členy Klubu zdraví Walmark.

Pro získání a přičtení bonusu na své osobní konto tedy nestačí pouhý nákup produktů Walmark na dobírku, ale zaslání čárkových kódů z těchto produktů na naši adresu zákaznického servisu. Asi se ptáte, proč tyto zbytečné komplikace.

Důvod je prostý. Spotřebitelská soutěž je určena i pro členy, kteří nakupují naše produkty v lékárnách. Zaslání čárkových kódů je tak jediným možným kontrolním mechanismem nákupu našich výrobků. Body na osobním účtu jsou načteny ihned po obdržení poštovní zásilky.

Jsem členem Klubu zdraví Walmark a asi před šesti týdny jsem si přes internet objednala výrobky.

Do dnešního dne jsem nic neobdržela. Prosím, proveďte, zda moje objednávka došla a pokud ano, kdy mohu počítat se zasláním zboží.

Samozejmě každou podobnou otázku musíme řešit individuálně, ale nejčastější chybou při objednávání přes internet je „neukončení“ objednávky.

Vaše objednávka je ukončena tehdy, když se vám zobrazí stránka potvrzující její úspěšné zaregistrování s textem:

**Vaše objednávka byla zaznamenána. Děkuje.**

# Lékař radí

*Chtěla bych se zeptat, zdali můžu souběžně užívat několik vitamínových přípravků nebo doplňků výživy? Hlavně mě zajímá kombinace výrobku MemoPlus a GinkoPrim.*

Jednotlivé přípravky sortimentu Walmark můžete vzájemně kombinovat, je však vhodné dávat pozor na množství obsažených vitamínů a minerálů, aby nedošlo k předávkování. Zejména se jedná o vitaminy rozpustné v tucích (A, D, K, vitamin E je možné přijímat i ve větších množstvích dlouhodoběji) a minerály. Rovněž pokud užíváte nějaká předepsaná léčiva, je vhodné se poradit s lékařem.

Co se týče přípravků s obsahem rostlinných extraktů, je možnost kombinování velmi individuální, MemoPlus a GinkoPrim však současně užívat můžete. Ani při dlouhodobém nepřetržitě užívání nebyly dosud u těchto přípravků zaznamenány žádné nežádoucí účinky.

*Je pravda, že při používání BETA KAROTENU se lze lépe opálit a opálení déle vydrží?*

Beta karoten je velmi výkonný antioxidant, který mimo jiné chrání pokožku před negativními účinky UV záření.

Obecně beta karoten patří ke skupině karotenoidů. Karotenoidy se vyskytují v žlutooranžovém a tmavě zeleném ovoci a zelenině, kterým vlastně propůjčují zabarvení.

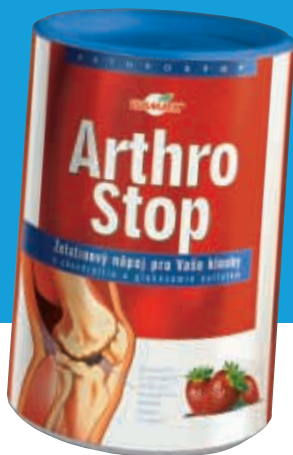
Stejně se projevuje v lidském těle, při dlouhodobějším užívání beta karotenu pozorujeme žlutohnědé zbarvení pokožky.

Užíváním beta karotenu a současným opalováním je možné snadněji dosáhnout opáleného vzhledu se zajištěním ochrany proti negativním účinkům slunečního záření. Pro zvýšení ochranných účinků a snadnější docílení opáleného vzhledu je doporučováno i preventivní užívání beta karotenu ještě před letní, ale i zimní sezónou.

*Četla jsem o vašem výrobku ArthroStop a protože nejím hovězí maso, zajímalo by mě, jaký druh želatiny je v tomto výrobku používán, zda hovězí, vepřová nebo z mořských živočichů nebo snad rostlinného původu. Prosim vás o přesnou odpověď a třeba i o vysvětlení, jak je tomu u jiných vašich výrobků, kde je v obsahu vždy napsáno jen želatina, což není úplné. Myslím si, že přesnější označení by bylo pro váš odbyt výhodné. Za vaši odpověď vám již nyní velmi děkuji, bude zájmat i mnoho mých přátel a známých.*

V přípravku ArthroStop nápoj je použita vepřová želatina.

Co se týče příprav-



ků, které jsou ve formě želatinových tobolek, tato želatina je hovězí.

Přesný původ želatiny ve složení neuvádíme, protože to legislativa nevyžaduje. Pokud Vás však trápí otázka BSE, mohu Vás ujistit, že veškeré suroviny pro výrobu želatiny jsou pod přísnou kontrolou a jsou vyžadovány takové technologie zpracování, které vyhovují standardům v Evropské unii a které zajišťují zdravotní nezávadnost.

*Je mi 20 let, 8 let nejím maso ani ryby. Cítím se být v pořádku, jediným problémem jsou studené končetiny. Jak bych měla doplnit stravu v případě těhotenství?*

U těhotných žen, které nejedí maso ani ryby, je zdůrazňován význam především nedostatečného přísunu jódu. Jestliže nehodláte rozšířit svůj jídelníček o mořské ryby, pak je pro období těhotenství a následného kojení nezbytné užívání přípravků s obsahem jódu, můžete vyzkoušet např. přípravek Kelp od firmy Walmark.

Samozřejmě musíte také dbát na dostatečný přísun vápníku, zinku, železa a vitamínu B12, tedy látek, které obvykle přijímáme v živočišné potravě. V těhotenství je obecně doporučováno užívání multivitaminových preparátů, můžete vyzkoušet např. ABC Spektrum anebo od firmy Nature's Bounty přípravek určený těhotným ženám - a to Prenatal vitamíny.

V období těhotenství budete pod pravidelným dohledem svého gynekologa, informujte ho o svém stylu stravování.

*Můžete doporučit pro preventivní udržování hladiny krevního tlaku některý z přírodních produktů pro ženu kolem padesátky?*

Je velmi chválné, že chcete preventivně zabránit riziku vysokého krevního tlaku (hypertenze). Jestliže není nutná farmakologická léčba hypertenze, postačí úprava životosprávy, a to zejména změnou výživových zvyklostí a zvýšením tělesné aktivity. Jedná se především o dietní opatření, což zahrnuje:

1. Omezení příjmu sodíku (kuchyňské soli).
2. Redukce hmotnosti.
3. Zvýšení příjmu draslíku (zvláště jsou vhodné zelenina a ovoce).
4. Omezení příjmu alkoholu.
5. Zvýšení příjmu rostlinných tuků na úkor živočišných, zvýšení spotřeby rybích výrobků a vápníku.

Z výrobků firmy Walmark mohou doporučit některé výrobky, které napomáhají správné regulaci krevního tlaku. Jedná se o Coenzyme Q10, Coenzym Q-gel, Alicin, Pupalka dvouletá, Brutnák lékařský či Vápník s rybím olejem. Vhodné je také zvýšit příjem antioxidantů, např. pomocí přípravku Antioxidant. Všechny tyto výrobky můžete kombinovat či užívat i dohromady za předpokladu dodržení doporučeného dávkování uvedeného na obalu.

*Je mi 55 let a prosím tímto o radu týkající se doplňkové výživy nebo vitamínů, které bych mohla brát na ledviny či močový měchýř. Zatím nemám žádné problémy, ale chtěla bych poradit co s prevencí zánětů močových cest.*

Vhodnou přírodní látkou pro prevenci a léčbu recidivujících zánětů močových cest a zánětů ledvinové pánvičky je šťáva z brusinek. Jednak je možno pít čerstvou šťávu a jednak, což je pohodlnější způsob, je možné užívat tablety obsahující koncentrát brusinkové šťávy.

Brusinka, Vaccinium macrocarpon, obsahuje látku, která zabraňuje uchycení bakterií (zvláště E.coli) na stěnách močové trubice a měchýře, a tímto usnadňuje její odstranění močí z těla. Naše společnost uvedla nový produkt pod názvem Urinal.

Dále Vám mohu nabídnout výrobek firmy Nature's Bounty s názvem Brusinky s vitamíny.

*Na Vaše dotazy odpovídají MUDr. Lucyna Škňouřilová a Mgr. Jan Heinrich, odborníci z řad lékařů a expertů na zdravou výživu*

# Martánská loď na internetu

**Martánská loď Nostromo, která odstartovala během tohoto léta do internetového prostoru z adresy [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz), je bezpochyby největším novým projektem roku pro dětské publikum.**

**Na jeho palubě je v současné době 30 tisíc malých pilotů a loď, přestože zahájila teprve startovní manévry a leckde se ještě doprogramovávají další tisíce řádků navigačního kódu, veze na palubě dostatek legrace a zábavy pro malé chytré piloty.**

## Co je na palubě?

Loď se řídí pomocí navigační lišty a tlačítek na velkém displeji. Průvodcem webu jsou malí Martánci. Jmenují se Martin, Poe, Mustafa, Xaver a Bebetka. Každý z nich má na palubě svůj úkol.



**Martin** je kapitán lodi a u něj najdete všechny hlavní navigační funkce: registraci (KosmoPrůkaz/Vizitka), osobní deník s rozvrhem (Palubní deník), mail (KosmoMail), chat (KosmoChat) a seznam uživatelů (Kamarádi).

**Poe** je rošťák, který ví přesně, co kde frčí. Takže u něj najdete tipy na skvělé filmy, muziku nebo třeba počítačové hry.

**Mustafa** je sice tloušťák, ale zase se vyzná ve sportu a v tom, co je dobrého k snědku. Jeho hlásky najdete v oblíbených rubrikách Povídání o zelí, Dobrůtky, Kosmosport a Stadion.

U **Xavera** najdete hry pro obveselení posádky. A taky různé soutěže a legrácky.

**Bebetka** se stará o poštu. Je to chytrá holka, s kterou se mohou děti poradit o svých problémech, i láskách a podělit se i o radosti. A taky odsud mohou poslat pohlednici kamarádům.

## Už jste na palubě?

Ne? Chyba. Loď se pečlivě stará o každého svého pilota. Můžete se sice jen tak zastavit na palubě a zkontrolovat články, ale to není to pravé. Stát se pilotem je přitom snadné. Stačí se zaregistrovat.



Registrace se provádí pomocí navigačního displeje na hlavní straně nebo pomocí tlačítka Registrace, které najdete u Martina na Kontrolní věži.



Návštěvník webu vyplní jednoduchý formulář a je pilotem!

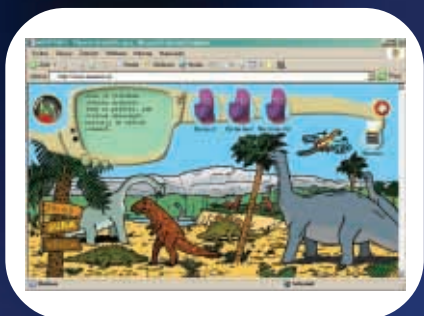
Pokud je však zároveň členem klubu Martánek, nemusí ani to. Už jsme jej zaregistrovali. Stačí, když do registračního displeje vepíše do horního čtverečku své jméno (bez příjmení) a do spodního identifikační osmimístné číslo člena Klubu Martánek, které má uvedeno na kartě.

## A je to.

### A hurá do hyperprostoru!

Navíc vám loď od tohoto okamžiku začíná počítat Kosmobody. Za každý den, během kterého se stavíte na palubě, loď automaticky připočítá několik bodů, za které si můžete vyzvednout po určité době malý dárek od firmy Walmark.

## Kam s lodí doletíte?



Na webu je pět planet inspirovaných produkty firmy Walmark. Planety Echiňáčků, Brontíků, Martánek, Kosmíků a Bobříků. Každá planeta má své téma a děti na ní najdou po přistání krásně ilustrované dětské encyklopedie.

Na planetě **Echiňáčků** se dozvědí, jak je to vlastně s bylinkami. Jak se sbírají, suší, co se z nich vyrábí, a také je zde docela tlustý herbář nejznámějších bylinek.

Na planetě **Brontíků** se vrátí časem do období druhohor. Mohou si prohlédnout, jak vypadala Země v období triasu, jury a křídly, a prozkoumat, jak to vlastně bylo s dinosaury.

Na planetě **Martáneků** navštívíme Martánské muzeum lidských vynálezů. Průvodcem po stránce je Xaver, kluk, který programuje hry pro Nostro-

mo, a v muzeu se děti mohou dozvědět o řadě nejznámějších lidských vynálezů.

**Kosmíci**, kamarádi z kosmu, dětem vysvětlí, jak to je pracovat na orbitu, jak se lítá s kosmickou lodí, k čemu jsou satelity a další zajímavé věci o vesmíru. Taky se zde dozví o tom, jak to začalo, kdy vzlétla první raketa, kdo je to Gagarin, Armstrong nebo třeba Vladimír Remek.

Na planetě **Bobříků** je popovídání o sedmi divech světa, mýtických stavbách, které dodnes jít představitelství lidí. Povídání je doprovázeno velkými ilustracemi staveb, ke kterým brzy přibudou další zajímavé stavby z naší současnosti.

## Co na to rodiče?

Náš web je určen chytrým a zvědavým dětem. Možná, že z našich malých pilotů budou jednou novináři, programátoři, architekti, inženýři. Chceme těmito encyklopediemi milou formou inspirovat k pídění po principu, jakým věci fungují.

Proto připravujeme i další oddíly související s informacemi k tématům. Brzy se také objeví upoutávky na nové stránky, videa a obrázky ke stažení, které se budou vybraných témat týkat.

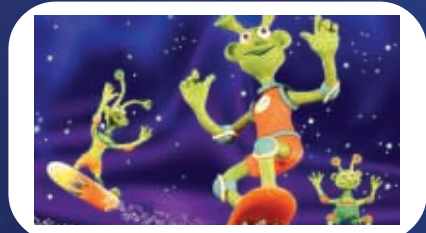
Dále připravujeme velkou hru, kterou si budou děti moci stáhnout do počítače a hrát doma.

Pomocí internetu nám budou moci odeslat nahrané skóre, které se zapíše do světové tabulky.

Nejlepší "pařani" se stanou členy elitního klubu "Bonus Games" a přidají si tak značnou dávku Kosmobodů do svého skóre.

Ale oceníme nejen "pařany". Každý literárně či výtvarně nadaný kluk či holka, kterým zveřejníme básničku či kresbu, získá obratem nemalý počet Kosmobodů.

## Co na to děti?



Za dva poslední měsíce se zaregistrovalo 4000 nových pilotů a 3000 z nich se stalo zároveň členy Klubu Martánek. A to je skvělé.

Budeme se snažit, aby dobrý start znamenal také dobrý let.

VLASTIMIL BOJKO - WALMARK, DENIS JANKOVSKÝ - HLAVNÍ TECHNOLOG  
DAVID MARTINEK - ŠEF PROJEKTU, A IRENA HUŤKOVÁ - WALMARK



# Infomail

nejrychlejší způsob jak získat přístup k zajímavým informacím přímo do Vašich e-mailových schránek

**Speciální nabídka přímo na Vaši e-mailovou adresu.**

Pro Vás, kteří využíváte ke komunikaci s Klubem zdraví Walmark internet, jsme připravili novou službu infomail. Přináší Vám pravidelné aktuální novinky ze světa zdravé výživy, aktuální slevy na vybrané výrobky, soutěže, kvízy atd.

Aktivace je velmi snadná, stačí pouze zaslat Vaši e-mailovou adresu se jménem a adresou na:  
**infomail@walmark.cz.**

Registrace e-mailové adresy je rov-

něž možná na internetových stránkách Klubu zdraví Walmark:  
**www.kzw.cz.**

## Šance pro vás!

Každá nová aktivace do konce roku 2003 Vám přinese na Vaše osobní konto bonus 20 Wk, které můžete ihned využít na nákup výrobku nebo jako dobrý základ pro příští objednávku. Věříme, že tato nová služba zkvalitní naši vzájemnou komunikaci a usnadní Vám přístup k zajímavým informacím, slevám, akcím a soutěžím.



# Spotřebitelská soutěž

**Spotřebitelská soutěž Klubu zdraví Walmark úspěšně pokračuje a jsme rádi, že má stále více účastníků.**

Věříme, že všechny stávající účastníky soutěže a samozřejmě řadu nových soutěžících láká akce Dvojitý bonus, která Vám umožní v období od 15. 9. - 31. 10. 2003 získat dvojnásobný počet Wk za zaslání čárkové kódy našich výrobků.

Více informací k této akci získáte na třetí straně našeho zpravodaje.

Pro lepší a přehlednější informovanost o pravidlech, dárkách, výrobcích či bonusech ve spotřebitelské soutěži jsme připravili nový katalog spotřebitelské soutěže, který obdrží všichni členové našeho klubu.

Tabulku bonusů, dárků a výrobků najdete rovněž na zadní straně našeho zpravodaje.





# Klub zdraví Walmark ve světě ...

Rokem 2003 vstoupila naše firma do 13. roku své existence a v současné době se řadíme k předním výrobcům potravinových doplňků v České republice.

Během uplynulých let jsme překročili hranice České republiky a vybudovali velmi silné pobočky Walmark také na Slovensku, v Rumunsku a Polsku.

Součástí našich aktivit v zahraničí je stejně jako u nás provozování Klubu zdraví Walmark. Znamená to tedy, že také členové Klubu zdraví Walmark na jednotlivých pobočkách mohou využívat všech klubových výhod, např. zúčastnit se spotřebitelské soutěže a sbírat

na své konto Walmark koruny, Walmark lei či złotowki Walmark.

Neustále rostoucí počty našich členů dokládají velký zájem o členství v Klubu zdraví Walmark. Můžeme tak říci, že Klub zdraví Walmark má v mezinárodním měřítku oko-

lo 200 000 členů (Česko 90 000, Slovensko 80 000, Rumunsko 40 000, Polsko 30 000). Na této straně budeme dále přinášet zajímavé informace, rozhovory a události z jednotlivých poboček.



Martina Halinárová, ktorá sa v tomto roku stala majsterkou Európy v biatlone a na majstrovstvách sveta obsadila 6. a 7. miesto, sa vyjadrila nasledovne:

„S ArthroStopom som veľmi spokojná. Jeden z dôvodov je ten, že pri jeho užívaní nemám žiadne problémy s jeho stravitelnosťou, čo sa o mnohých iných prípravkoch povedať nedá. Odporúčala by som ho aj ostatným vrcholovým športovcom.“



V loňském roce získal Walmark Polsko významné ocenění Medal Europejski pro výrobky dětské řady (Marťánci, Brontíci, Bobříci,



Kosmíci) za vynikající produkty a služby odpovídající standardům těch nejlepších evropských produktů.



# BOMBA PROTI CHŘIPCE!

**MegaCéčko 100 tablet**  
**+ Zinek 30 tablet zdarma!**



Jedinečná kombinace **MegaCéčka** (vitamin C 600 mg s vynikající pomerančovou, jahodovou nebo citrónovou příchutí) se zinkem Vám pomůže přemoci začínající nachlazení či chřipku.

Dostatečný příjem **vitaminu C** zvyšuje odolnost proti nachlazení a infekcím především v období stresu, při zvýšených fyzických výkonech, v období chřipkových epidemií a snížené obranyschopnosti organismu.

**Zinek** příznivě ovlivňuje imunitní systém a významně podporuje účinek vitaminu C. Současné užívání vitaminu C a zinku je velmi účinná prevence propuknutí infekčních onemocnění, ať už jsou způsobeny viry nebo bakteriemi.

## SOUTĚŽ

Odleťte s MegaCéčkem  
na Madeiru či získejte  
jednu z 300 speciálních  
termosek.



Chraňte se před chřipkou a získejte možnost odletět na ostrov věčného jara v subtropickém ráji plném stále zeleného pralesa a nádherných hor.

**Ceny:** 1. cena - letecký zájezd pro 2 osoby na Madeiru v hodnotě 40 000 Kč,  
2. - 301. cena - speciální termoska Walmark

**Pravidla soutěže:** pošlete do 12. 12. 2003 na adresu: Walmark, a.s., Divize farmacie - zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec (heslo: S MegaCéčkem na Madeiru)

- 3 čárkové kódy z 30 tbl. balení MegaCéčka nebo
- 2 čárkové kódy z výrobků MegaCéčko retard nebo
- 1 čárkový kód ze 100 tbl. balení MegaCéčka

a připojte co nejoriginálnější reklamní slogan pro náš výrobek MegaCéčko. Odborná komise vybere ten nejlepší a jeho tvůrce obdrží poukaz na exotickou dovolenou na Madeiru. I dalších 300 zajímavých sloganů bude odměněno. Podrobná pravidla soutěže najdete na [www.walmark.cz](http://www.walmark.cz).



WALMARK, A.S., TŘINEC, ČESKÁ REPUBLIKA  
e-mail: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz), <http://www.walmark.cz>  
Žádejte ve vaší lékárně nebo na bezplatné infolince 800/141 141.

N a v š t i v t e n a š i p r o d e j n u



Shopping park Ostrava, Rudná 114/3114  
700 43 Ostrava-Zábřeh, tel./fax: 59 678 38 94  
Prodejní doba: Po - Ne 10:00 – 21:00

## Vitaminy pro Vaše zdraví

- kompletní sortiment vitaminů, minerálů, bylinných výtažků a dalších doplňků výživy značky WALMARK a Nature's Bounty;
- široký sortiment bylinných sirupů a čajů;
- léčebná kosmetika;
- vitaminy a minerály dalších značek;
- výživa pro sportovce;
- 10% sleva pro členy Klubu zdraví Walmark na výrobky Walmark a zdarma možnost kontrolního měření bodu zdraví (výška, hmotnost, krevní tlak, tělesný tuk, výpočet B.M.I.).

**Při zakoupení zboží nad 350,-Kč  
získáte speciální dárek! ve formě  
výrobku Walmark zdarma!**

**Těšíme se na Vaši návštěvu.**

**-10%**

Po předložení tohoto kupónu obdržíte  
při nákupu zboží v naší prodejně  
**10% slevu.**

Platnost kupónu do konce r. 2003

# Daydrink



Vážení členové Klubu zdraví Walmark,

s potěšením opět využívám možnosti prezentovat Vám prostřednictvím tohoto čísla Klubového zpravodaje nové produkty Divize potravin. Dnes se bude jednat o výrobek, který je svým složením i vnímáním na pomyslné hraně mezi nápojem a jídlem.



## Daydrink - zdraví v podobě cereálního nápoje

Úvodem si Vám dovoluji položit několik otázek:

- Uvažovali jste v poslední době o pozitivní změně ve Vašich stravovacích návycích?
- Řešíte každodenní problémy s nedostatkem času?
- Chybí Vám rychlá a současně zdravá náhrada běžné stravy?

Pro ty z Vás, kteří odpověděli na mé otázky kladně, nabízím řešení: Poznejte a vyzkoušejte naši novinku Daydrink - cereální nápoj s příchutí čokolády.

### Jaké jsou hlavní přednosti nápoje Daydrink?

- Představuje zdravou alternativu běžné stravy (komplexní složení).
- Má vysokou výživnou hodnotu (okamžitě zasytí).
- Příprava je extrémně jednoduchá (zalej a pij).
- Obsahuje směs vitamínů, vlákniny a účinné omega-3 mastné kyseliny.
- Je vhodný ke každodenní konzumaci kdykoliv a kdekoliv.

prodejen rychlého občerstvení, nákupy salátů, hamburgerů, hot-dogů apod.

Daydrink nyní také nabízí alternativu, která je zdravá a plnohodnotná. Díky svému složení dodá tělu pouze nutné kalorie a navíc také množství potřebných látek.

### Jaké jsou tedy pozitivní vlastnosti nápoje Daydrink?

Cereální nápoj Daydrink obsahuje vyvážené množství vitamínů a zdravých prospěšných látek.

Např. cereálie jsou bohatým zdrojem sacharidů resp. škrobů, rostlinných bílkovin a vlákniny. Zatímco škroby dodávají organismu energii, vláknina napomáhá správné funkci trávicího traktu, snižuje hladinu krevních tuků, a tak chrání organismus před rozvojem aterosklerózy.

Důležité jsou rovněž vitaminy skupiny B, vitamin E a samozřejmě také vitamin C.

### Navíc...

Daydrink obsahuje důležité a účinné omega-3 mastné kyseliny podporující činnost kardiovaskulárního, nervového a imunitního systému.

### Kdy Daydrink využít?

V podstatě kdykoliv. Měl by být po ruce vždy, když jste v nestandardní situaci, na cestách či v časové tísní. Je vhodný na snídani, v polední pauze či jako rychlá svačinka.

Jeho příprava je velmi jednoduchá. Stačí čtvrt litru vroucí vody nebo horkého mléka a za 1 minutu máte hotový chutný cereální nápoj.

### Závěrem

Daydrink je představitelem nové, v České republice teprve vznikající, skupiny zdravých cereálních nápojů. Trendy v Evropské unii a zejména pak v USA však ukazují, že cereální nápoje získávají stále větší oblibu mezi spotřebiteli a jsou vyhledávanou alternativou běžné stravy.

### Vážení členové,

v tomto balení Klubového zpravodaje naleznete vzorek našeho nového výrobku Daydrink. Ochutnejte a sami si udělejte názor na možnost využití této novinky v běžném životě. Vaše názory a postřehy na tuto připravovanou novinku přivítáme na e-mailové adrese: [daydrink@walmark.cz](mailto:daydrink@walmark.cz). Právě na základě Vašich námětů a zkušeností budeme pokračovat v případném rozvíjení tohoto zajímavého konceptu.

Na zdraví a také dobrou chuť!

Aleš Kotásek  
VEDOUcí MARKETINGU  
DIVIZE POTRAVIN

# Relax.

## OVOCE ve vlastní šťávě



## Brusinka

Vybíráme pro Vás **to nejlepší** z každé odrůdy **OVOCE**. Šetrným zpracováním získáváme pravou šťavu, jejíž kvalitu nyní garantuje moderní a praktický obal. Přesvědčete se sami, že **najdete pod víčkem** vždy zdravou a chutnou šťavu. Pečujte o sebe a své zdraví! Dopřejte si každý den některý z **džusů Relax**.

## nemocnice PODLEŠÍ Třinec

Úvodní slovo Dr. Aleny Třtikové, vedoucí marketingu Divize farmacie

Během letošního roku jsme prostřednictvím setkání Klubu zdraví Walmark, které jsme pořádali ve spolupráci s naším partnerem třineckou Nemocnicí Podlesí, poskytli zástupcům médií v Praze, Ostravě, Olomouci exkluzivní možnost zjistit svou fyzickou kondici. Měření tuků, krevního tlaku, zjišťování kapacity plic a stability mělo velký úspěch. Vzhledem k tomu, že společnost Walmark spolupracuje s Nemocnicí Podlesí na dalších společných projektech, rádi bychom Vám toto špičkové specializované pracoviště poskytující péči v oblasti kardiologie, kardiochirurgie, miniinvasivní chirurgie a v léčbě onemocnění cév blíže představili.

*S nejnovějšími trendy Vás seznámí tisková mluvčí Nemocnice Podlesí Simona Součková:*

### Nemocnice podle Vašich představ

#### Čím je nemocnice výjimečná?

Snažíme se, aby u nás pacienti byli spokojeni. Většinou bývají mile překvapeni přístupem lékařů a sester. V průběhu hospitalizace Vás má na starost jeden lékař, ten řídí vyšetření a léčbu a má dokonalý přehled o zdravotním stavu pacienta. Naším cílem je

nejen poskytování vysoce kvalitní a moderní lékařské péče, ale také maximální vstřícnost k pacientům, respektování jejich práv a snaha o vyvolání zájmu o aktivní spolupráci při léčbě. Kvalita péče byla úspěšně potvrzena Spojenou akreditační komisí, která naší nemocnici udělila Certifikát o akreditaci. V nemocnici, která má 153 lůžek, panuje skutečně rodinná atmosféra. Máme informační sestru, která dokáže sjednat návštěvy v ambulancích, objednat termín operace a zorganizovat časový harmonogram vyšetření.

#### Když se řekne Podlesí, tak si mnoho lidí vybaví léčbu kardiovaskulárních onemocnění.

S léčbou onemocnění srdce máme dlouholeté zkušenosti. Naše Kardiocentrum nabízí komplexní léčbu srdce pod jednou střechou. Od roku 1997 funguje angiolinka, která už pátým rokem pracuje v nonstop provozu. Před třemi lety jsme začali operovat srdce. Celou škálu vyšetření a zákroků doplňuje od loňského roku specializované pracoviště pro léčbu arytmií. Pacienti s nemocným srdcem mají dnes více možností léčby a při správné diagnostice a včasné léčbě se mohou poměrně brzy vrátit do běžného života.

#### Pro pacienty, kteří mají panický strach z nemocničního prostředí, ale i pro ty, kteří chtějí svůj zdravotní problém řešit co nejrychleji a požadují brzký návrat domů, jsme zavedli program "Jednodenní chirurgie".

Jedná se o nový trend moderní medicíny realizovaný Centrem miniinvasivní chirurgie. Pacient je po odeznění anestezie a důkladné lékařské kontrole propuštěn s doprovodem za několik hodin



Formou jednodenní chirurgie se provádějí operace žlučníku, kýly, neakutního slepého střeva, operujeme také křečové žíly a jiné drobné cévní výkony. Časté jsou zákroky urologické či gynekologické a nemalé procento tvoří výkony dětské chirurgie.

po operaci domů. Hned druhý den navštíví nemocného sestru z Agentury domácí péče a po kontrole informuje o jeho zdravotním stavu nemocnici. Hlavní myšlenku programu Jednodenní chirurgie nejlépe vystihuje motto: „U nás dobře, s rodinou lépe“. Program zahrnuje celou škálu chirurgických výkonů prováděných zejména miniinvasivní cestou, které však byly až dosud vždy spojovány s hospitalizací. Operace provádějí erudovaní chirurgové, kteří jako jedni z prvních v zemi začali používat laparoskopické metody. Nemocnice Podlesí je školicím pracovištěm Ministerstva zdravotnictví pro výuku laparoskopické chirurgie. Centrum miniinvasivní chirurgie spolupracuje s Evropským institutem telemedicíny ve Strasburku.

**Bezplatná informační linka Nemocnice Podlesí  
800 177 323**

# TEST PLNÝ VITAMINŮ A MINERÁLŮ

Vitaminy a minerály zastávají v našem organismu velice důležitou roli.

Myslíte si, že máte základní informace o všech potřebných vitamínech a minerálech?

Víte, ve kterých potravinách se nejvíce vyskytují, jaká jsou možná rizika plynoucí z nedostatku daného vitamínu, či naopak z jejich přebytku?

A co minerály? Víte, že jsou regulujícím a stavebním prvkem lidského organismu a které jsou pro něj nejdůležitější? Náš kvíz Vám umožní otestovat si svoje znalosti.



1. Nedostatek železa může způsobit:

- a  kurděje
- b  únavu a chudokrevnost
- c  nízký krevní tlak

2. Vápník je obsažen především v:

- a  mléce a sardinkách
- b  vajíčkách
- c  tmavém mase

3. Zinek je důležitý ke:

- a  správné funkci imunitního systému
- b  správné funkci štítné žlázy
- c  správné funkci jater

4. Příznaky nedostatku hliníku se projevují:

- a  apatií a slabostí
- b  bolesti hlavy
- c  nijak, neboť hliník nemá v těle žádnou biologickou funkci

5. Draslík je nezbytný pro:

- a  rovnováhu tekutin a pravidelnou srdeční činnost
- b  tělu spíše škodí, takže byste se mu měli vyhýbat
- c  pro zdravé zuby a kosti

6. Sodík najdete hlavně v:

- a  semenech
- b  ořechách
- c  kuchyňské soli

7. Příznaky nadbytku vápníku jsou:

- a  bolesti kloubů
- b  časté zlomeniny kostí
- c  nejsou žádné, neboť přebytečný vápník tělo nevstřebá

8. Budete-li jíst hodně mořských ryb, budete mít dostatek:

- a  sodíku
- b  hořčíku
- c  jódu

9. Chrom je důležitý pro:

- a  správnou hladinu krevního cukru
- b  správnou srážlivost krve
- c  včasnou obnovu krevních destiček

10. Pokud často trpíte křečemi ve svalech, máte zřejmě nedostatek:

- a  draslíku
- b  hořčíku
- c  zinku

11. Vitaminy rozpustné v tucích jsou:

- a  B, A, D, E, K
- b  C, A, E, K
- c  A, D, E, K

12. Riboflavin je označení pro:

- a  vitamin B2
- b  vitamin B6
- c  vitamin B12

13. Kurděje jsou nemoc vznikající z nedostatku vitamínu:

- a  A
- b  B12
- c  C

14. Při velkém a dlouhodobém nedostatku vitamínu A může dojít až k:

- a  ohluchnutí
- b  oslepnutí
- c  vykrváčení

15. Beta-karoten je:

- a  vitamin B6
- b  vitamin C
- c  provitamin A

16. Vitamin C je chemicky:

- a  kyselina askorbová
- b  kyselina mléčná
- c  kyselina linolová

17. Pro srážení krve je nezbytný vitamin:

- a  D
- b  E
- c  K

18. Proti stárnutí účinkuje především vitamin:

- a  E
- b  D
- c  B1

Za každou správně zodpovězenou otázku si připočtete 1 bod.

## 0 - 8 správných odpovědí

Vitaminy a minerály vám moc neříkají. Možná by neškodilo trochu rozšířit znalost o těchto pro organismus důležitých látkách. Třeba si pak pozměníte jídelníček a budete se cítit mnohem lépe.

## 9 - 16 správných odpovědí

Nikdo není dokonalý a vy se za své odpovědi rozhodně stydět nemusíte. Prostudujte si ještě jednou katalog našich produktů a příště určitě budete stoprocentní.

## 17 - 18 správných odpovědí

Vitaminy a minerály máte takzvané v malíčku a určitě vám nehrozí ani jejich nedostatek, ani předávkování. Gratulujeme ke skvělým znalostem!

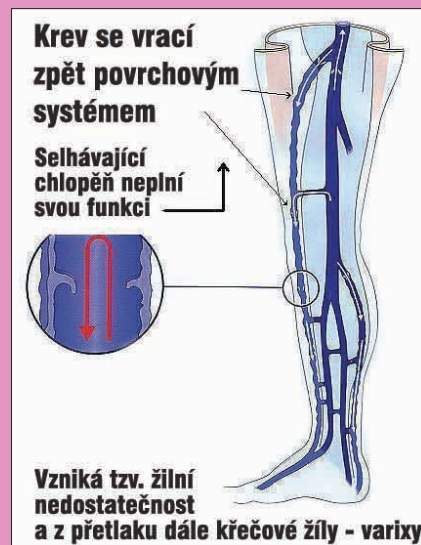
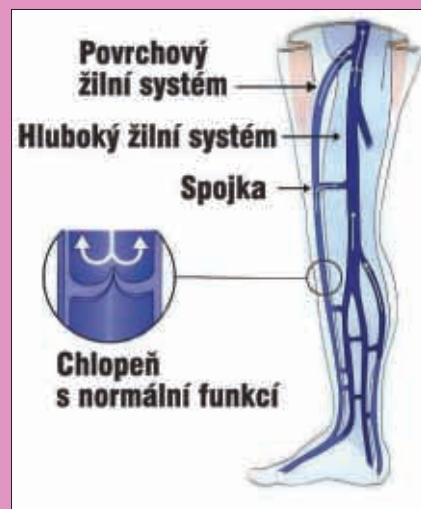
**Správné odpovědi** 1-B; 2-B; 3-A; 4-C; 5-A; 6-C; 7-C; 8-C; 9-A; 10-B; 11-C; 12-A; 13-C; 14-B; 15-C; 16-A; 17-C; 18-A



● **Borůvky** - extrakt z listů a plodů je vhodný proti křečovým žilám, arterioskleróze. Borůvky podporují tvorbu pojivových tkání a pomáhají zlepšit oběh krve v žilách.

Tyto rostliny společně posilují a stabilizují žilní stěny, snižují tvorbu otoků a modřin, zlepšují okysličení a prokrvení tkání.

Příznivé působení bylinných výtažků je doplněno vitamínem C a bioflavonoidem hesperidinem, které významně přispívají k posílení cévní stěny.



# VARIXINAL pro Vaše zdravé žíly

**Varixinal je doporučen lidem, kteří trpí křečovými žilami a dalšími projevy chronické žilní nedostatečnosti.**

## VARIXY (KŘEČOVÉ ŽÍLY)

Vakovitě rozšířené, vinuté žíly povrchového systému na dolních končetinách označujeme jako varixy.

Křečové žíly neboli varixy dle příčiny vzniku rozdělujeme na primární a sekundární.

Primární varixy dnes postihují zhruba 10 % obyvatel starších 18 let. Častější jsou u žen.

V případě primárních varixů má rozhodující vliv dědičnost. Mají-li varixy oba rodiče, potom lze očekávat, že jejich dcery budou postiženy se 75% pravděpodobností a synové s 60% pravděpodobností.

Sekundární varixy vznikají jako následek hluboké žilní trombózy (tj. uzávěru hlubokých žil krevní sraženinou), kdy následně dochází k poškození systému napomáhajícímu odvádění krve z dolních končetin, rozvíjí se tzv. žilní nedostatečnost.

## PRVOTNÍ ZDRAVOTNÍ POTÍŽE SPOJENÉ S ŽILNÍ NEDOSTATEČNOSTÍ

Pacienti zpočátku pocítují tíhu v končetině, její větší únavnost, pozorují otoky nohou, zejména lýtek, mravenčení a noční křeče (odtud lidový název křečové žíly). Ženy navíc často zdůrazňují kosmetický aspekt této nemoci.

## VARIXY A VARIXINAL

Varixinal představuje vhodný podpůrný prostředek při řešení problémů s křečovými žilami a chronické žilní nedostatečnosti.

### Obsahuje výtažky ze čtyř léčivých rostlin:

- **Košský kaštan** - v současné době se z tohoto stromu nejvíce používají extrakty ze semen, které obsahují účinnou látku aescin. Aescin podporuje oběh krve v žilách, zpevňuje žilní stěny a snižuje jejich křehkost a lámavost. Navíc odstraňuje malé modřiny a otoky jako důsledky úrazů nebo operací.
- **Listnatec bodlinatý** - nejdůležitější částí tohoto keříku jsou kořeny a mladé stonky. Výtažky z nich se používají proti chronické žilní nedostatečnosti, hemoroidům a křečovým žilám. V kombinaci s vitamínem C a bioflavonoidy jsou vhodné i pro lidi trpící cukrovkou.
- **Gotu kola** - v Indii se používá při onemocnění kůže, svalů a kloubů a zároveň k zlepšení úrovně inteligence a paměti. Podporuje dlouhověkost, vyrovnává krevní tlak, zlepšuje pružnost a sílu cév, urychluje léčbu ran, působí preventivně i u dermatitid, ekzémů, lupenky, cellulitidy.

## Účinky Varixinalu:

- **příznivě ovlivňuje průchodnost a funkčnost žilních systémů**
- **příznivě působí při pocitech těžkých nohou, pomáhá zmenšit otoky a bolestivost dolních končetin**
- **napomáhá při léčbě příznaků u hemoroidů**

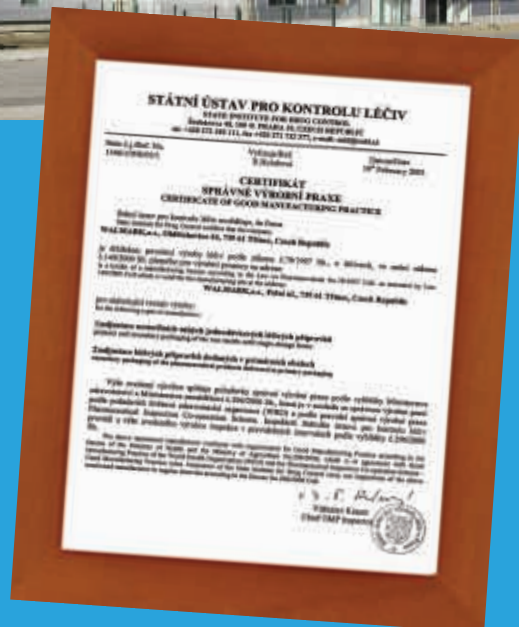




## WALMARK vstupuje na trh léků

Firma Walmark byla založena v roce 1990 a po prvních úspěšných krocích vznikla v průběhu roku 1992 organizační jednotka Divize farmacie.

Tato divize je v současné době zaměřena na výrobu potravinových doplňků, především vitamínů, minerálů a bylinných přípravků. Počátkem tohoto roku firma Walmark, a.s. a její Divize farmacie dosáhla významného úspěchu, když obdržela povolení výroby léčiv od příslušné státní autority.



léčiv (OTC) v ČR. Strategické rozhodnutí vedení firmy Walmark vyrábět léčivé přípravky přineslo na Divizi farmacie mnoho změn.

Bylo nutné investovat do budov, prostor, zařízení i lidského potenciálu. Byla zakoupena nová blistrovací linka pro plnění tablet a tobolek, byly vybudovány čisté prostory pro plnění, vznikly nové skladovací prostory s řízenou klimatizací pro skladování výchozích materiálů a hotových výrobků, kontrolní laboratoř byla vybavena nejmodernějšími přístroji, ale také vznikla nová jídelna.

Dneškem dala firma Walmark jasně najevo, že kromě zavedených a úspěšných značek jako jsou Martánci - multivitamín pro děti, Viaredin pro ženy na hubnutí, ArthroStop na klouby a dalších, je připravena vyrábět a úspěšně prodávat i léky.

Firma Walmark, a.s. tak splnila požadavky zákona o léčivu a vyhlášky SVP pro výrobu a distribuci léčiv v České republice a prokázala funkčnost zavedeného systému Správné výrobní praxe (SVP). Správná výrobní praxe je soubor pravidel, která jsou závazná pro výrobce léčiv. Výrobce léčiv podle těchto pravidel musí zajistit takový průběh výroby a všech souvisejících procesů, které budou garantovat výrobu kvalitního, účinného a bezpečného léčiva.

Tímto si firma otevírá další možnosti svého podnikání a možnosti expanze na nové trhy, dostává se na trh volně prodejných



# WALMARK na Mezinárodním festivalu filmů pro děti a mládež ve Zlíně!



Neztratily se mezi nimi ani populární postavičky Martánka a papouška Relaxáka, které rozdávaly radost i výrobky a dárky od WALMARKU. Oba naši maskotí měli po celý týden plné ruce práce, udělovali ceny, bavili malé i velké, vystupovali v soutěži reklamních spotů pro děti a hlavně byli největšími hvězdami Velkého filmového karnevalu na náměstí ve Zlíně. Zde pod taktovkou šaška a princezny - moderátorky Dany Morávkové prožili s dětmi báječné odpoledne.



**ZLÍN 2003  
43. MEZINÁRODNÍ  
FESTIVAL FILMŮ  
PRO DĚTI A MLÁDEŽ**

Stejně jako každý rok i letos patřil květen ve Zlíně stále populárnějšímu festivalu dětských filmů. Desítky filmů, několik pravidelných scén a tisíce nadšených diváků, to jsou jen základní čísla této výjimečné akce.

Herci, zpěváci, celebrity české i světové kinematografie den co den korzovaly Zlínem.



Soutěže, hry, testy tělesných dovedností i netradiční disciplíny plnili malí i velcí. Úspěch sklízely i vědomostní testy produktů společnosti Walmark, ve kterých nechyběla zábava a atraktivní ceny. Několik tisíc nadšených dětí doslova vypilo připravenou ochutnávku chlazených nápojů a snad každý návštěvník odcházel domů spokojen.

Závěrem snad jen tolik, že WALMARK byl opět tam, kde se dětem přináší radost a potěšení.



www.chara.cz



PNEU

V NAŠICH PROVOZOVNÁCH  
POSKYTUJEME  
TYTO SLUŽBY:



Michelin  
Client  
Service



seřizování  
geometrie



výměna oleje



výměna filtrů



autokosmetika



prodej a výměna  
bezúdržbových  
baterií



plnění pneu plynem Pneumix



NEJŠIRŠÍ  
NABÍDKA:

- ✓ letních a zimních pneumatik všech druhů a značek
- ✓ hliníkových i ocelových disků
- ✓ motopneu

PRAHA 6 – centrála  
tel.: 235 317 322  
chara-centrala@chara.cz

PNEUSERVISY:

**Praha 5**  
tel.: 251 620 764  
chara-praha5@chara.cz

**Praha 6**  
tel.: 235 325 541  
chara-praha6@chara.cz

**Praha 8**  
tel.: 222 320 222  
chara-praha8@chara.cz

**Praha 9**  
tel./fax: 281 917 069  
chara-praha9@chara.cz

**Plzeň**  
tel.: 377 422 061  
chara-plzen@chara.cz

**Kladno**  
tel.: 312 248 709  
chara-kladno@chara.cz

**Pardubice I**  
tel.: 466 971 237  
chara-pardubice@chara.cz

**Pardubice II**  
tel.: 466 653 030  
chara-pardubice2@chara.cz

**Brno**  
tel.: 547 212 858  
chara-brno@chara.cz

**Domažlice I**  
tel./fax: 379 724 190  
chara-domažlice@chara.cz

**Domažlice II**  
tel./fax: 379 724 716  
chara-domažlice2@chara.cz

**České Budějovice I**  
tel.: 387 221 466  
chara-cb@chara.cz

**České Budějovice II**  
tel./fax: 387 311 909  
chara-cb2@chara.cz

**Rakovník**  
tel.: 313 512 813  
chara-rakovnik@chara.cz

S NÁMI DOJEDETE NEJDÁL!



KODECAR

OSTRAVA + OPAVA  
OLOMOUČ + HRADEC KRÁLOVÉ

Největší prodejce vozů  
Mitsubishi v ČR  
firma Kodecar spol.s.r.o.  
ve spolupráci se společností



připravila pro všechny členy  
Klubu zdraví WALMARK  
akční nabídku MEDICA.



Výhody této akční nabídky  
platí celoročně na všechny  
modely vozů Mitsubishi.  
Podrobné informace naleznete  
v příloženém letáku MEDICA  
nebo na níže uvedené adrese:

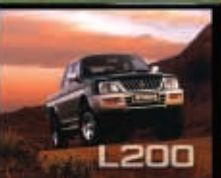
Kodecar spol. s r.o.  
Trocnovská 2a  
702 00 Ostrava-Přivoz

mobil: 603 830 356  
tel.: 59 513 42 76  
fax.: 59 613 42 22  
e-mail: andrlova@kodecar.cz  
www.kodecar.cz

...vůz značky Mitsubishi  
s výhodou akce MEDICA



www.kodecar.cz





# Dobrá zpráva pro Vás:

## Společnost Walmark vstupuje do světa cestování!

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

**slevu ve výši 5 %**

(z ceníkové ceny zájezdů)

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

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

## Koupání a poznávání zima 2003/2004 Pobytové zájezdy léto 2004

Slevu nelze uplatnit na následující destinace: Kanárské ostrovy, Portugalsko, Madeira, Keňa, Francie, Peloponés, Kypr, Černá Hora, zámořské destinace a na poznávací zájezdy. Slevy se poskytují ze základní ceníkové ceny zájezdu a nelze je sčítat s jinými slevovými systémy Čedoku ani je využít pro nabídky v poslední minutě.

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

**Porovnejte si ceny, s Čedokem opravdu ušetříte!**

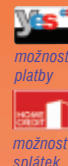


Nevíte, kde je nejbližší pobočka Čedoku?  
Další informace a rezervace získáte  
na telefonním čísle 224 197 777  
bezplatná infolinka 800 112 112  
[www.cedok.cz](http://www.cedok.cz)

## Zdraví a krása na dosah ruky



**LASEROVÉ  
LÉČEBNÉ  
CENTRUM**



### Vážení přátelé,

Laser a jeho využití je už dnes v medicíně stejnou samozřejmostí jako očkování proti tetanu nebo anestezie při operaci. Ukázalo se dokonce, že jeho místo je při radě ošetření téměř nutností.

A přitom tam, kde dnes lékař pracuje právě s laserem, ještě před několika málo lety používal skalpel, chirurgickou jehlu a utišující léky proti bolesti.

### Dobře víme, že pokrok jde dopředu milovými kroky - a jsme mu v patách!

Náš Laserové léčebné centrum je vybaveno špičkovou laserovou technologií. Přístroje, se kterými pracují vysoce kvalifikovaní a speciálně školení lékaři, si umějí skutečně poradit s celou řadou Vašich problémů.

**Posuďte sami:**  
Chirurgickým laserem Vám odstraníme jakákoliv mateřská znaménka, kožní a podkožní nádorky, chronické otlaky a bradavice. A pokud máte na těle jizvy po úraze, i s nimi si poradíme. Díky nejmodernějším lékařským postupům a laseru navíc nemusíte mít strach z krvácení, ranky se velmi rychle hojí a riziko jizvenatění je po zákroku laserem minimální. Je naprostou samozřejmostí, že jakýkoliv odstraněný útvar posíláme k histologickému vyšetření, abychom se ujistili, že je vše v pořádku.

Cévním laserem Vasculight vyléčíme Vaše křečové žíly - a to až do průměru neuvěřitelných 7 milimetrů. Naše LLC má v použití přístroje Vasculight český primát a protože naše zkušenosti jsou opravdu bohaté, prozradíme Vám, že výhoda tohoto ošetření spočívá v tom, že po zákroku nemusíte nosit silné elastické bandáže a likvidace žílek probíhá oproti standardnímu ošetření až dvakrát rychleji.

### Ale nejen zdraví, i krása je specialitou laserů!

N-LITE – je další specialitou našeho Laserového léčebného centra - touto metodou za použití prvního FDA certifikovaného laseru Vám znovu vyhladíme



a omladíme tvář. Jemným, šetrným a bezbolestným zákrokem odstraníme nejen Vaše vrásky, ale také strie a pajizevky.

S hlubokými vráskami si pak poradí naši lékaři díky Laseru Derma K a to i tam, kde je plastická chirurgie v koncích. Laser totiž umí kůži na povrchu zabrousit, zahladit a laserové teplo způsobí smrštění kůže v postiženém místě, takže vrásky se vytráčí přirozeným způsobem.

Náš biostimulační laser využijí zvláště pánové. Za jeho asistence totiž dokážeme regenerovat obnovitelné vlasové kořínky a laser je nám velkým pomocníkem i při transplantaci vlastních vlasů. Výsledek je ve většině případů dokonalý. Transplantované vlasy našim pacientům dále rostou, mohou se stříhat a už znovu nevypadávají.

Nesmíme zapomenout ani na epilaci laser, který si u nás oblíbili zvláště ženy. Pomocí něho umíme odstranit chloupky ze všech lokalit na těle. Rychle, účinně a dlouhodobě. Navíc - novinkou v našem Laserovém léčebném centru je i epilace chloupků v podpaží s odstraněním pocení.

Laser, jak sami vidíte, má tedy v medicíně celou řadu využití. Ovšem v našem Laserovém léčebném centru provádíme daleko širší škálu ošetření, než jsme Vám právě představili:

### V našich centrech provádíme:

- Odstraňování mateřských znamének, kožních výrůstků, bradavic a kožních otlaků
- Laserovou operaci zarůstajících nehtů
- Operační léčbu bráničních a tříselných kýlů
- Operační léčbu hemoroidních uzlů laserovou LONGO metodou
- Léčbu všech stádií křečových žil injekčně, laserem i chirurgicky
- Odstraňování metličkových žilek v obličejí i na končetinách
- Laserové broušení vrásek
- Odstraňování vrásek laserem tzv. »žehličkou na vrásky« metodou N lite nebo Fotofacial
- Odstraňování vrásek injekčními metodami Botox a Restylan
- Laserem asistovanou transplantaci vlastních vlasů
- Laserovou epilaci ve všech lokalitách těla
- Léčbu ohně
- Operace povíslých očních víček
- Odstraňování celulitidy
- Modelaci postavy
- Ultrazvuková liposukce UAL
- Veškeré zákroky plastické chirurgie

### Naše krédo – Vaše spokojenost

zde odstříhnete

**Pro klubové členy Walmarku je u nás připravena 10% sleva z jakéhokoliv zákroku při předložení klubové karty a tohoto kupónu.**

**Laserové léčebné centrum Ostrava**  
Velká 17, Ostrava-centrum  
infolinka: 59 6 114 647  
[laser@llc.cz](mailto:laser@llc.cz), [www.llc.cz](http://www.llc.cz)

**Laserové léčebné centrum Olomouc**  
Litovelská 26, Olomouc-město  
infolinka: 558 423 411  
[laser@llc.cz](mailto:laser@llc.cz), [www.llc.cz](http://www.llc.cz)

**Naše krédo - Vaše spokojenost**

MUDr. Igor Janík

Lékárny s plným sortimentem **Walmart**

Jelikož náš sortiment stále rozšiřujeme a každý rok je bohatší o další novinky, snažíme se zajistit, abyste měli možnost vybrat si výrobek opravdu z celého sortimentu přímo v lékárně. Lékárny s plným sortimentem produktů Walmart jsou označeny samolepkou na dveřích. V následujícím seznamu lékáren si jistě najdete tu nejbližší.



	NÁZEV LÉKÁRNY	ULICE	MĚSTO
Benešov	Lékárna Centrum	Řeznická 227	Benešov
	Lékárna U Zlatého orla	Masarykovo nám. 4	Benešov
Beroun	Centrální lékárna Červený bod s. r. o.	Politických vězňů 40	Beroun
Bohumín	Lékárna U Anděla strážce	Álešova 591/1	Bohumín
	Lékárna AMBRA	nám. T. G. Masaryka 943	Bohumín
Boskovice	Lékárna Na Náměstí	Masarykovo nám. 4	Boskovice
Brněnec	Lékárna	Brněnec 31	Brněnec
Brno	Lékárna „Modrá“	Vídeňská 100	Brno
	Lékárna „Jaro“	Vídeňská 89a	Brno
	Lékárna	Koblišná 7	Brno
	Adonis	Palackého 90	Brno - Královo Pole
	Lékárna U Kapucínů,	Kapucínské nám.2,	Brno
	Fakultní nemocnice U Sv. Anny	Pekařská 53	Brno
	Lékárna Morava - Pharma City, s.r.o.	U Dálnice 777	Brno - Modřice
	Lékárna Akát	Kubíčkova 6	Brno
Bruntál	Zelená lékárna	Dr. E. Beneše 28	Bruntál
Břeclav	Lékárna „U Nádraží“	Sady 28. října 5	Břeclav
Bystřice nad Olší	Lékárna Herba,	Bystřice nad Olší 496	Bystřice nad Olší
Česká Lípa	Lékárna U Jindřicha	U Jindřicha z Lipé 87	Česká Lípa
České Budějovice	Lékárna Vltava	Fr. Ondříčka 2	České Budějovice
Český Těšín	Lékárna U Salvátora	Hlavní 34	Český Těšín
Děčín	Lékárna TOP	Poštovní, OC Hypernova	Děčín
	Zámecká lékárna	Křížová 19/11	Děčín I
	Lékárna Damona	Bezručova 790/5	Děčín IV
Domažlice	Lékárna Pod Věží	Kostelní 168	Domažlice
Dvůr Králové n. L.	Lékárna "Na Náměstí"	nám. T. G. Masaryka 56	Dvůr Králové n. L.
	Stará lékárna	nám. Odboje 294	Dvůr Králové n. L.
Frydek - Místek	Lékárna Viola	Stará cesta 83	Frydek - Místek
	Lékárna Pod Orlem	T. G. M. 600	Frydek - Místek
Havlíčkův Brod	Lékárna U Zlaté lilie	Dolní 100	Havlíčkův Brod
Havířov	Lékárna Centrum	Dlouhá 1	Havířov-Město
Hlinsko	Nová lékárna,	Komenského 582	Hlinsko v Čechách
Hodonín	B.M.T.L., s.r.o. Lékárna	Národní tř. 48	Hodonín
	Lékárna "U Raka"	Národní třída 6	Hodonín
Hrabyně	Lékárna Hrabyně	Hrabyně 3/202	Hrabyně
Hradec Králové	Lékárna ALMA	Foerstrova 1655	Hradec Králové
	Lékárna Herba	J. Purkyně 742	Hradec Králové 2
	Lékárna Na Proudě	SNP 593	Hradec Králové
Cheb	Lékárna Centrum	tř. Svobody 3	Cheb
Choceň	Lékárna U Anděla strážce	T. G. Masaryka 623	Choceň
Chodov	Lékárna „Ctylístek“	Čápkova 787	Chodov
Chomutov	Lékárna 0301 - U Českého lva	Palackého ul. 4272	Chomutov
Chrudim	U Zlaté koruny, s. r. o. Stará lékárna	Široká ul. 2/129	Chrudim
	Lékárna Nová poliklinika,	Fibichova 196, 537 01	Chrudim
	Lékárna „Pod Břečtanem“	Palackého 806	Chrudim III
Jablonec nad Nisou	Lékárna Na Náměstí	Dolní náměstí 14	Jablonec nad Nisou
	Lékárna	U Kostela 5	Jablonec nad Nisou
	Lékárna U Anděla	Komenského 11	Jablonec nad Nisou
Jevíčko	Lékárna U Bílého anděla	Palackého nám. 14	Jevíčko
Jihlava	Lékárna Tilia	Benešova 26	Jihlava
Jindřichův Hradec	Lékárna U Nemocnice, s. r. o.	U Nemocnice 380/III	Jindřichův Hradec
Kadaň	Lékárna U Černého orla	Mírové nám. 182	Kadaň
Karlovy Vary	Lékárna Pasáž	T. G. Masaryka 47	Karlovy Vary
Kladno	Lékárna Salix	nám. Svobody 1976	Kladno
	Lékárna Omega - Červený Bod, s.r.o.	ul. Tyršova 3222	Kladno
	Lékárna Vrchlického	Vrchlického 1977	Kladno
Klášteřec nad Ohří	Lékárna U Panny Marie pomocné	Sadová 528	Klášteřec nad Ohří
Klatovy	Lékárna Na Pražské	Pražská 125	Klatovy
	Klatovské zdraví, s.r.o.	Nádražní 473	Klatovy
Kolín	Slunečnice	Legerova 183	Kolín III
	Lékárna Helios, s.r.o.	Smetanova 764	Kolín IV
Kopřivnice	Lékárna Na Poliklinice	Štefánikova 1301	Kopřivnice
Krnov	Lékárna Pod Cvilínem	Opavská 48	Krnov
	Lékárna Medika	Hlavní nám. 43	Krnov
Kutná Hora	Lékárna Na Poliklinice	Kouřimská 915	Kutná Hora
	Lékárna „U Jednorozce“	Rejskovo nám. 62	Kutná Hora
Lanškroun	Lékárna U Milosrdného samaritána	nám. J. Marků 119	Lanškroun
Liberec	Lékárna Bohemia, s.r.o.	Jablonecká 14	Liberec
	Léčivé rostliny	Moskevská 33/29	Liberec
Litvínov	Lékárna Sopha	Studentská 999	Litvínov
Louny	Lékárna U Sv. Mikuláše	Beneše z Loun 185	Louny
Ludčevovice	Lékárna U Sv. Mikuláše	Markvartovická 1200	Ludčevovice
Mariánské lázně	Léčivé rostliny a přírodní produkty	Tyršova 243/1	Mariánské lázně
Mirotslav	Lékárna	Kostelní 1	Mirotslav
Moravské Budějovice	Nová lékárna	I. máje 180	Moravské Budějovice
Most	Lékárna Centrum	Budovatelů 2957	Most
Náchod	Lékárna U Stříbrného orla	nám. TGM 45	Náchod
Náměšť nad Oslavou	Lékárna Salvia	Masarykovo nám. 59	Náměšť nad Oslavou
Nepomuk	Lékárna Nepomuk	Na Vinici 564	Nepomuk
Nová Paka	Lékárna U Zlaté číše	Komenského 490	Nová Paka
Nový Jičín	Lékárna Astra	Vančurova 21	Nový Jičín
	Lékárna U Černého orla	Masarykovo nám. 17	Nový Jičín
Olomouc	Lékárna Na Poliklinice II	tř. Svobody 32	Olomouc
	Lékárna	Janského 26	Olomouc

	NÁZEV LÉKÁRNY	ULICE	MĚSTO
	Lékárna	Kmochova 18	Olomouc
	Krajinská lékárna	Horní náměstí 10	Olomouc
Opava	Lékárna U Pošty	Masarykova 27	Opava
Orlová	Lékárna Prior	Masarykova 795	Orlová - Lutyně
	Lékárna Salvátor	Mládí 1095	Orlová-Lutyně
Ostrava	Lékárna U Zlaté koruny	Masarykovo nám. 20	Ostrava
	Lékárna Centrum	Nádražní 7	Ostrava
	Lékárna Salvia	Přemyslovců 496	Ostrava
	Lékárna TESCO Ostrava	Třebovická 5554	Ostrava
	Lékárna Poliklinika	Dr. Martíňka 7/1491	Ostrava-Hrabůvka
	Mariánská lékárna	28. října 203	Ostrava-Mar. Hory
	Lékárna U Radnice	Sokolská tř. 34	Ostrava I
	Lékárna Na Ceskobratské	Ceskobratská 30	Ostrava I
	Lékárna I	tř. 17. listopadu 1790	Ostrava 4
	Lékárna Lloyds (Carefour)	Novinářská 6A	Moravská Ostrava
	Lékárna SALIX	Pavlova 29	Ostrava-Zábřeh
	Lékárna Farmaka	Puchmajerova 7	Ostrava
	Lékárna U Madony	Nádražní 179	Ostrava-Přívóz
Ostrov	Lékárna Pinie	Lidická 1286	Ostrov
Pardubice	Lékárna Na Karlovině	Jindřichská 2038	Pardubice
Pelhřimov	Lékárna „U Sv. Víta“	Svatovítské nám. 880	Pelhřimov
	Multi - pharm s.r.o.	Palackého 70	Pelhřimov
Písek	Lékárna „U Floriána“	Havlíčkovo nám. 87	Písek
Plzeň	Lékárna „U Sv. Mikuláše“	Mikulášské nám. 16	Plzeň
	Lékárna Devětsil	Francouzská 2	Plzeň
	Lékárna Čtyřlístek	Tachovská 80	Plzeň
	Lékárna Doubravka	Masarykova tř. 62	Plzeň
	Lékárna Skvrňany	T. Brzkové 15	Plzeň
	Lékárna U Gery	alej Svobody 55	Plzeň
	Lékárna Harmonie	Žlutická 9	Plzeň
	Lékárna U Bílého jednorozce	nám. Republiky 27	Plzeň
	Lékárna Americká	Americká 64	Plzeň
	Lékárna U Sv. Jana Nepomuckého	Klatovská 66	Plzeň
Polná	Lékárna	Husovo náměstí 29	Polná
Praha	Lékárna Spořilov	Božkovská 2967	Praha 4
	Lékárna Barrandov	Krškova 807	Praha 5
	Lékárna Luna	A. Drábíkové 534	Praha 4 - Háje
	Modřanská lékárna	Soukalova 3355	Praha 4 - Modřany
	Lékárna Scarabeus, a.s.	Plovdivská 3405	Praha 4 - Modřany
	Lékárna Hůrka	Sluneční nám. 2561	Praha 5
	Lékárna „Na Suchdole“	Internacionální 734	Praha 6
	LOSO, spol. s r. o. Lékárna Bruska	Mařákova 2/252	Praha 6 - Bubeneč
	Lékárna Trousilova	Trousilova 2	Praha 8
	Lékárna Královka	Veltruská 558	Praha 9
	Lékárna Centrum	Centrum Černý Most	Praha 9
	Lékárna TESCO Letňany	Veselská 663	Praha 9 - Letňany
Prostějov	Soukromá lékárna Dr. Skřebské	Wolkerova 25	Prostějov
	Lékárna Nový dům,	T.G.Masaryka 18	Prostějov
	Lékárna „Na Hloučele“	Plumlovská 41/26	Prostějov
Příbram	Podbrdská lékárna	Čechovská 57	Příbram
	Pharmgest, spol. s.r.o.	nám. T. G. Masaryka 123	Příbram I
	Lékárna Čtyřlístek Zahradnická	Zahradnická 72	Příbram III
	Lékárna Salvia	Politických vězňů 523	Příbram
	Lékárna Archa	Husova ul. (areál OC Kaufland)	Příbram VI
Rokycany	Lékárna U Barborky	Malé náměstí 105	Rokycany
Rychnov nad Kněžnou	Lékárna Na Náměstí	Staré náměstí 26	Rychnov nad Kněžnou
Sedčany	Lékárna „U Bílého lva“	ul. 28. října 177	Sedčany
Slavičín	Lékárna Dahlia - BTC Trade, s.r.o.	Mezi Senky 119	Slavičín
Sokolov	Tilia Sokolov	Bezručova 430/9	Sokolov
Strakonice	Lékárna U Živé vody	Bezděkovská 123	Strakonice
Šumperk	Lékárna U Radnice	Radniční 2	Šumperk
	Lékárna U Medvěda	Slovanská 22	Šumperk
Tábor	Lékárna U Anděla strážce	tř. 9. května 656	Tábor
Teplice	Lékárna Flora	U Nemocnice 3064	Teplice
	Lékárna Centrum	Benešovo nám. 424/9	Teplice
Trutnov	Lékárna „U Zlaté hvězdy“	Krakonošovo nám. 23/13	Trutnov
Třebíč	Lékárna Vltavínská	Vltavínská 1289	Třebíč
	Lékárna Modřínová	Modřínová 356	Třebíč
Třeboň	Zámecká lékárna	Březanova 118	Třeboň
Třinec	Lékárna Oáza	I. máje 17	Třinec
	Lékárna Tilia	ul. Poštovní 415	Třinec
Uherské Hradiště	Stanclova lékárna, spol.s.r.o.	Masarykovo nám. 148-149	Uherské Hradiště
Uherský Brod	Lékárna Poliklinika město	Bří Lužů 106	Uherský Brod
Úničov	Lékárna U Salvátora	Masarykovo nám. 39	Úničov
Ústí nad Labem	Profarm BD s. r. o. Lékárna U Slunce	Šrámkova 2A	Ústí nad Labem
Valašské Klobouky	Lékárna	Krátká 1008	Valašské Klobouky
Valašské Meziříčí	Lékárna Viola	ul. Nová 177	Valašské Meziříčí
Vlašim	Lékárna	Na Tenise 1566	Vlašim
Vysoké Mýto	Nová lékárna	Komenského 21 I/II.	Vysoké Mýto
Vyškov	Lékárna Nemocnice s poliklinikou	Purkyňova 36	Vyškov
	Lékárna U Černého orla	Masarykovo nám. 37	Vyškov
	Lékárna U Nemocnice	Puškinova 2a	Vyškov
Zábřeh	Stará lékárna	Žižkova 14	Zábřeh
Zlín	Salvia - Lékárna, s.r.o.	tř. Tomáše Bati 3119	Zlín
	Lékárna Lloyds	3.května 1170	Zlín-Malenovice
	Lékárna Jižní svahy	Okružní	Zlín
Znojmo	Lékárna „U Zlaté koruny“, spol. s r. o.	Obrokova 23	Znojmo
Zatec	Lékárna Na Poliklinice	Husova 2796	Zatec

## HELENA

## VONDRÁČKOVÁ

„Nejlepším receptem jak být ve formě je pravidelně sportovat, dodržovat pitný režim a také se nepřejídat.“



**Kdy a kde vznikl nápad uspořádat společné turné s Karlem Gottem, které jste absolvovala na sklonku loňského a v průběhu letošního roku?**

Nápad vznikl při spoluúčinkování s Karlem Gottem v New Yorku v Carnegie Hall, kde jsme zjistili, že se nám dobře spolupracuje. Toto turné potom zorganizovali a zajistili František Janeček a Martin Michal ve spolupráci s Janisem Sidovským.

**Počítala jste s tak fenomenálním úspěchem a dočkáme se pokračování?**

Úspěch jsme čekali, ale nečekali jsme, že bude až takový. Jsme moc rádi, že náš úspěch pokračuje a už teď se těšíme na koncerty, které odehrajeme na podzim tohoto roku. Co se týče již zmiňovaného Vánočního turné, za zmínku určitě stojí, že společnost UNIVERSAL vydává z tohoto turné LIVE CD a také DVD.

Jinak, kromě připravovaných koncertů s Karlem chystáme sólo turné Helena 2003, které odstartuje někdy na podzim a bude pokračovat až do jara příštího roku.

**Absolvovat takovýto koncertní maratón je velice náročné. Jak se udržujete v kondici a jak pečujete o svou postavu?**

V kondici se udržuji sportováním. Ráda jezdím na kole, plavu a také hraji tenis. Myslím, že sport je nejlepší péčí o postavu.

**Držela jste někdy nějakou dietu?**

Diety nedržím. Když mám ale pocit, že bych nějaké kilo měla shodit, od pěti hodin odpoledne už nejím.

**Je nějaký recept, který Vás spolehlivě dostane do formy?**

Nejlepším receptem jak být ve formě je pravidelně sportovat, dodržovat pitný režim a také se nepřejídat.

**Pokud jde o jídlo – hřešíte ráda?**

Občas samozřejmě zhřeším. A ráda. Zrovna dneska to budou meruňkové knedlíky, tvaroh, to bude dietka...

**Na jaké jídlo bych Vás mohla pozvat do restaurace?**

Tak to bych se určitě dala zlákat na mořské pochoutky. Na jakýkoli způsob. Mám ráda ústřice, langusty....

**Cestujete ráda? A jak z pohledu cestovatele vypadal ten letošní rok?**

Celý letošní rok je pro mne ve znamení cestování, které mám velmi ráda. Před nedávnem jsem byla spolu s Karlem Gottem v Austrálii, předtím s Amfórou v Los Angeles a také v Las Vegas.

V létě se se svým mužem (Martin Michal) chystám do Řecka a v zimě se podíváme na Floridu.

**Máte svůj nesplněný sen, kam se ještě chcete podívat?**

Některé své sny jsem si již splnila, ale ráda bych tato místa navštívila ještě jednou se svým manželem. Nejraději bychom se podívali na Maledivy, Mauricius a na Kubu.

**Na dovolené dáváte přednost aktivnímu odpočinku nebo lenošení?**

Mám ráda jak aktivní odpočinek, tak lenošení. Ze začátku dovolené vydržím pár dní jen tak ležet na pláži, ale potom později si většinou půjčíme nějaké posunovadlo, ať už motorku nebo auto, a poznáváme okolí a krajinu. Také na dovolené si ráda zasportuji, mezi klasiku patří plavání, vodní lyže a tenis.

**Spíte ráda?**

Spím. Se spánkem nemám vůbec žádné problémy, stačí mi 8 hodin spánku. Nepatřím mezi lidi, kteří prospí dopoledne. To by mi potom bylo líto, protože mi to přijde jako zbytečná ztráta času.

**Věříte na zázračné kosmetické prostředky, vitaminy či jiné přípravky?**

Dá se říct, že částečně věřím. K tomu, aby se člověk cítil zdravý a dobře vypadal, nějaké ty kosmetické přípravky a vitaminy určitě patří. Ale nemyslím si, že má nějaký úspěch ten, kdo si myslí, že pokud nebude sportovat a zdravě jíst, dostatečně spát a pečovat o sebe, bude mu stačit jen spolykat vitaminy a použít kosmetické přípravky. Určitě je nutné spojit jedno s druhým.

**Máte za sebou natáčení nového alba. Jaké bude?**

Nové album je právě „ve výrobě“. Natočena je zatím jen první část, která se natáčela v Belgii. Zbytek se dotáčí v srpnu a album bude definitivně hotové a vyjde někdy v říjnu. Prozradit můžu, že bude taneční.

**Bude s novým albem souviset i změna image?**

To teprve vymyslíme. Uvidíme.

**Máte na novém albu svého tajného favorita na hit?**

To samozřejmě mám, ale je to favorit tajný...



Prozradit ale můžu, že první singl ponese název Nebudeme sedět doma.

**Jak se těšíte na obnovenou premiéru muzikálu BÍDNÍCI?**

Těším se velmi! Po dvanácti letech ztvárním stejnou roli, což je úžasné!

**Jak bude vypadat Vaše vánoční turné, co hosté?**

Turné se teprve připravuje, jako hosté se představí někteří z účinkujících muzikálu Bídnicí.

**Partnerem Vašeho společného turné s Karlem Gottem byla i společnost WALMARK. Měla jste možnost vyzkoušet některý z jejich výrobků?**

Měla jsem možnost vyzkoušet výrobky jako je Energy Spektrum, Coenzyme Q10, ArthroStop Plus, také Beta-bronz pro ochranu pokožky a lepší účinek při slunění.

Všechny čtenáře Klubového zpravodaje WALMARK zdravím, přeji krásný konec léta, zdraví, pohodu a ať jsou fit!

Helena Vondráčková

připravila: Zuzana Hanačíková  
PETARDA PRODUCTION, a. s.



# STOB

## cesta k hubnutí s rozumem

Společnost STOB vznikla v České republice v roce 1991 a sdružuje 300 psychologů, lékařů, dietních sester, cvičitelek a dalších odborníků, jejichž cílem je pomáhat obézním hubnout s rozumem.

Oproti jiným metodám hubnutí se nezamýšlí pouze nad tím, co máte jíst, ale také jak docílit toho, abyste splnili svá předsevzetí a nacvičili si svoji vůli.

Ověřená metodika by Vás měla přivést nejen k trvalým váhovým úbytkům, ale i ke zvýšení kvality života.

### Glykemický index a redukce váhy

Ve světě již bylo vymyšleno tisíce diet, kdy často jedna popírá druhou. Všeobecná shoda panuje mezi odborníky minimálně v tom, že pokud chceme hubnout, musíme snížit příjem energie. Odborníci se shodují i v tom, že nevyvážená strava, přibližně lidé hubnou např. konzumací ovocných šťáv či tukožroutské polévky, živí se vajíčky či vlákninovými preparáty, žvýkají pšenici či dodržují jiné jednostranné diety, škodí tělu i duši. Jak si sestavit jídelníček, jaký má být poměr základních živin, v tom už úplná shoda není.

**Naskýtá se otázka:** Hubnou dva lidé při shodném energetickém příjmu stejně, pokud se liší skladba jejich jídelníčku?

Odborníci se většinou shodují v tom, že by se měl omezit příjem tuků. Z našeho celkového energetického příjmu by měly tvořit zhruba 30 %. Klasická výživová doporučení dále tvrdí, že skladba jídelníčku pro nehubnoucí by měla být taková, aby 12 % energetické hodnoty tvořily bílkoviny a 58 % sacharidy. Při hubnutí by procentuálně měly sacharidy zaujímat okolo 40-50 % energetické hodnoty, což představuje 120 - 150 g sacharidů při příjmu okolo 5 000 kJ na den. Ještě v poměrně nedávné době jsme ze všech stran slyšeli doporučení zvýšit spotřebu komplexních sacharidů, konkrétně tedy těstovin, rýže, brambor, pečiva a dalších obilovin. Tato snaha vycházela z logického předpokladu, že pokud chceme snížit spotřebu tuků, musíme je nahradit něčím jiným a sacharidy se zdály být tou nejhodnější náhražkou. Postupně ovšem začala praxe odhalovat nové skutečnosti a je jisté, že při výběru sacharidů budeme muset brát v úvahu jejich glykemický index, tedy schopnost ovlivňovat hladinu krevního cukru, a jejich příjem ještě snížit ve prospěch bílkovin.

Bylo zjištěno, že některé sacharidy zvyšují hla-

dinu krevního cukru (glykemie) více, jiné méně.

Dřívější klasifikace sacharidů na cukry jednoduché - rychlé a sacharidy pomalé komplexní není v souladu s glykemickým indexem potravin.

Problém zůstává stejný. Čím prudčeji stoupá po požití potravy hladina cukru v krvi (zvýší se glykemie), tím je to pro hubnutí nevýhodnější. Vyplavuje se hormon inzulin, který podporuje ukládání tuku v organismu. Nadměrný pokles hladiny cukru v krvi způsobuje hypoglykémii, která je doprovázena nepříjemnými pocity podrážděnosti, pocity nervozity, hladu a vede k další konzumaci sladkého, což nás sice těchto nepříjemných pocitů zbaví, ale opět rozhoupe výkyvy cukru v krvi.

Pro ovlivnění hladiny cukru v krvi se dříve brala v úvahu mimo jiné složitost molekuly. Za rychlé cukry byly brány ty, které měly jednoduchou molekulu (v cukru do kávy) a zvyšovaly údajně hladinu cukru v krvi rychleji než pomalé cukry, mezi něž byly řazeny sacharidy (v obilovinách, bramborách, rýži), jejichž složená molekula musela být při trávení



chemicky rozložena na cukr jednoduchý. Glykemický index potravin však není podmíněn složitostí molekuly sacharidu. Měřením bylo zjištěno, že některé sacharidy zvyšují hladinu krevního cukru více, jiné méně.

Většinou se vychází z glykemického indexu glukózy, který má hodnotu 100. Hodnoty se zjišťují experimentálně (můžete je najít na internetu na [www.stob.cz](http://www.stob.cz)). Čím vyšší hodnotu glykemického indexu potravin má, tím více se po jejím požití rozhoupe hladina cukru v krvi, a tím hůře pro hubnutí. Začne se vyplavovat inzulín a nastartují se všechna výše uvedená negativa.

Lze tedy říci, že pokud budou dva lidé držet dietu o stejné energetické hodnotě, je pravděpodobné, že zhubne více ten, který bude jíst potraviny s převážně nižším glykemickým indexem (GI).

#### Potraviny s nízkým GI přispívají ke kontrole váhy tím, že:

- nezpůsobují kolísání hladiny cukru v krvi ve všem negativními důsledky;
- zvyšují citlivost na inzulín;
- nevyvolávají negativní subjektivní prožitky včetně hladu, podporují pocity nasycenosti;
- stimulují oxidaci tuků;
- po cvičení pomohou doplnit přiměřeně zásoby sacharidů v krvi.

#### Kdo by měl hlídat výšku glykemického indexu nejvíce?

Každý člověk reaguje rozdílně i na potraviny se stejným glykemickým indexem. U někoho potravin s vysokým indexem může způsobit vyšší výkyvy hladiny cukru v krvi než u jiného. Jak jste na tom právě Vy, si můžete zjistit z následujícího testu.

#### Trpíte výkyvy v glykémii právě Vy?

Zaškrtněte si, jaké příznaky pociťujete zhruba dvě až čtyři hodiny po jídle bohatém na sacharidy, nebo když máte hlad.

*Nerozhodnost, zvýšená potivost, ospalost, závratě, hádavost, vnitřní chvění, neschopnost souvisle hovořit, hlasité kručení v břiše, neschopnost usnout, netrpělivost, bušení srdce, nejistoty ze sebe sama, bolest hlavy, apatie, vlhké ruce, zhoršená výslovnost, třes rukou, neochota řešit problémy, malátnost, podrážděnost, zívání, přeříkávání se, zimomřivost, návaly krve do hlavy, probuzení se ze spánku, vznětlivost, nesoustředěnost, vtíravá potřeba něco jíst, pocity horka v obličeji, svírání žaludku a útrobu, žaludeční nevolnost, váhavost, svírání na hrudi, podlamování nohou.*

Pokud po konzumaci sladkého zažíváte více než čtvrtinu příznaků, lze soudit, že i vy patříte mezi lidi, u kterých se na problémech s váhou podílí rozhoupaná hladina cukru v krvi.

Zaměřte se tedy při sestavování jídelníčku na výběr potravin tak, aby převažovaly potraviny s nižším glykemickým indexem. Orientační hodnoty glykemického indexu naleznete v knize Obezita je realita nebo v Energetických hodnotách potravin nebo na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

#### Společnost STOB nabízí:

- Kurzy snižování nadváhy

Kurzy v současné době probíhají ve více než 70 městech České republiky. Vždy 1x týdně strávíte podvečer ve skupině lidí, kteří mají stejný cíl, a pod vedením odborníka se naučíte sestavit si jídelníček, který Vám bude vyhovovat, ale bude energeticky méně náročný, a zároveň budete cvičit vůli, jak dodržovat svá reálná předsevzetí. Kontaktní adresy lze najít na [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

- Redukčně kondiční pobytové kurzy

Kurzy kombinují pohybovou aktivitu s vhodnou stravou a hlavně s dobrou náladou. Jsou určeny i pro jednotlivce, kteří by jinak nesebrali odvahu jet někam sami. Pobytové vedou nejen k redukci nadváhy, ale i ke zvýšení fyzické kondice. Jsou v přijatelných cenových relacích. Probíhají na různých místech v tuzemsku i v zahraničí.

#### Další aktivity:

- Den zdraví pro obézní
- Pomůcky pro samostatné hubnutí

Máte-li o některou z našich nabídek zájem či chcete získat bližší informace, napište na adresu STOB, P. O. Box 146, 143 00 Praha 4 nebo zavolejte na telefonní číslo 241 762 847. Informace lze získat též na internetové adrese [www.stob.cz](http://www.stob.cz).

PhDr. Iva Málková

# Objevte tajemství hubnutí, objevte

## Viaredin



*Pauly Harvey*

### Změňte životní styl a sáhněte po Viaredinu

Poznáte tak výjimečné účinky indické rostliny **Garcinia**, která v kombinaci s **karnitinem**, **chromem** a **chitosanem** působí jako účinná brzda apetitu a navíc omezuje tvorbu a ukládání tuků v těle. Užívejte tablety i koktejl současně - budete se cítit a vypadat opravdu fajn.



#### Nyní speciální balení Viaredin Mix

v příchutích jahoda, čokoláda a vanilka



Tablety a koktejl s mixérem ZDARMA!



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

WALMARK



### Brokolice je nej...

Zajímá Vás, která zelenina je na vrcholu žebříčku živin? Z deseti druhů běžné zeleniny se prokázalo, že brokolice obsahuje nejvíce fytochemikálií - sloučenin, které dávají zelenině její barvu a mohou pomoci v prevenci proti onemocněním vzniklým působením volných radikálů. Brokolice byla také druhá v měření úplné antioxidační aktivity.

Studie této „záračné“ zeleniny naznačují, že některé její živiny mají mnohem silnější protirakovinové vlastnosti, jsou-li navzájem kombinovány. Sulforafan a selen jsou jedny z nich. Sulforafan se ve vysoké koncentraci nachází nejen v brokolici, ale také v řeřiše a zelí. Selen můžeme najít také v houbách, ořechách a ve slunečnicových semenech.

### Chůzí ke zdraví

Pokud ujdete patřičný počet kilometrů, chůze Vám může zlepšit zdraví stejně jako běh.

Lidé s nadváhou, kteří intenzivní chůzí nachodili 20 km týdně, měli stejnou hladinu cholesterolu jako lidé, kteří stejnou vzdálenost uběhli. Každý kilometr chůze či běhu navíc znamenal zlepšení hladiny cholesterolu v krvi účastníků.

Tato 12-týdenní studie navíc prokázala, že silně obézní ženy, které

5 dní v týdnu chodily 30 minut, zhubly zhruba stejně jako ženy, které 5 dní v týdnu chodily 60 minut. Výzkum zjistil, že dlouhé procházky mohou mít přínos pro rychlejší snížení nadváhy až po 12 týdnech.

### Každodenní práce s počítačem ničí spánek

Při časté práci s počítačem si dělejte krátké přestávky, které Vám mohou pomoci zlepšit spánek. Studie odhalila, že lidé, kteří tráví více než 5 hodin denně před monitorem počítače, trpí ve srovnání s jinými lidmi problémy se spánkem. Udělejte si proto krátké přestávky, protáhněte se, relaxujte a nechte na chvíli své oči odpočívat. Tento chvilkový odpočinek Vám může pomoci ke kvalitnějšímu spánku.

# Víte, že...?

## Udržujte Vaše kosti silné s vitamínem K

Jistě víte, že vápník je velice důležitý pro pevnost Vašich kostí. Novinkou pro Vás však může být, že stavbu kostí ovlivňuje také vitamín K. Nedávná studie odhalila, že ženy, které měly nižší krevní hladinu vitamínu K, měly také nižší hustotu kostní tkáně. Vitamin K můžete získat z listové zeleniny a také z rostlinných olejů.



## Čistější zuby

Chcete-li mít své zuby čistější, investujte do elektrického zubního kartáčku.

Bylo zjištěno, že ve srovnání s ručním zubním kartáčkem může čištění zubů elektrickým kartáčkem odstranit více zubního povlaku. Dle studie lidé, kteří používali elektrický zubní kartáček, odstranili ze svých zubů o 11 % více zubního povlaku než lidé používající ruční kartáček. Rovněž měli nepatrně nižší riziko zánětu dásní.

## Jídlo jako dobrý lékař

Pokud jste nachlazení, pokuste se nevynechat žádné jídlo.

Staré přísloví „nakrmte rýmu“ může být pravdivé. K potvrzení výsledku je potřebný podrobnější výzkum. Ovšem v nedávné studii se zjistilo, že konzumace jídla povzbuzuje část imunitního systému, který pomáhá bojovat s nachlazením. Studie potvrdila, že po jídle lidé produkují více gamma-interferonů - sloučenin, které souvisejí s imunitní reakcí na viry.

## Tajemství spalování kalorií

Pokud se udržujete v kondici každodenní chůzí, plaváním či ježděním na kole, můžete si nejen vylepšit postavu, ale navíc můžete začít spalovat kalorie dřív, a to tím, že se nejprve zahřejete.

Správné zahřátí organismu Vám totiž může pomoci spálit více kalorií. U sportovců, kteří před sportovní aktivitou dostatečně



zahřáli svůj organismus, tělo produkovalo ve svazech méně kyseliny mléčné. Kyselina mléčná způsobuje horší vnímání zátěže ve Vašich svazech, tělo se rychleji unaví a doba cvičení se tak nechtěně zkrátí.

## Neuvěřitelné brusinky

Zpřijemněte si léto každodenním srkáním brusinkové šťávy. To učiní Vaše srdce zdravější.

Brusinky obsahují mnoho srdci prospěšných flavonoidů - živin, které fungují jako antioxidanty v těle a pomáhají snižovat riziko onemocnění. Nový výzkum nyní odhalil vztah mezi spotřebou brusinkového džusu a snižováním rizika arteriosklerózy (běžné nemoci oběhového systému).

## Pozor na kvalitu spánku!

Kvalitní spánek může být pro Vaše zdraví stejně důležitý jako jeho délka.

Průzkumem bylo zjištěno, že dlouhodobá nespavost přináší u lidí ve věku 60-85 let zvýšené riziko úmrtí. Pro zkvalitnění Vašeho spánku dodržujte pravidelný režim. Před spaním se vyhýbejte kofeinu a alkoholu. Spěte v chladné a tmavé místnosti.

## Zdravá rajčata

Pokud přidáte do svého jídelníčku více rajčat, pomůžete tím udržet své srdce mladé. Nedávné výzkumy prokázaly spojitost mezi krevní hladinou lykopenu, živinou nacházející se hojně v rajčatech, se zdravím našeho srdce. U lidí s nízkou koncentrací lykopenu se ve srovnání s lidmi s vysokou krevní hladinou lykopenu projevila silnější stěna srdeční tepny. Zesílení stěny srdeční tepny může být počátečním znakem arteriosklerózy.





# Jak se bránit infekci močových cest?

**Infekce močových cest patří mezi nejčastější onemocnění v populaci. Mezi tyto infekce řadíme zánět močové trubice, močového měchýře a ledvinné pánvičky. Větší výskyt těchto onemocnění je u žen, což je dáno jejich anatomickými předpoklady.**

Infekce močových cest se projevuje častým nucením na močení, pálením a řezáním při močení, bolestí v podbřišku nebo v bederní krajině. Akutní záněty je většinou nutné léčit antibiotiky. Neléčené a nedoléčené infekce vedou k opakování (recidivám) až chronickým infekcím, nejčastějším důsledkem chronické infekce močových cest jsou potíže při močení a inkontinence (nechtěný únik moči), příčinou selhání ledvin je ve 25 % chronický zánět ledvinné pánvičky.

Pro zabránění opakování infekcí močových

cest či součást léčby chronických infekcí lze doporučit správný pitný režim, léčbu poševních zánětů u žen, dále také teplé spodní prádlo, nezadržování moči, nedráždivou dietu a přípravek Urinal, obsahující extrakt z brusinek.

Extrakt z brusinek je považován za osvědčený prostředek při poruchách močového měchýře a podporuje správnou činnost močových cest. Současné výzkumy uvádějí, že brusinky jsou také vynikajícím zdrojem antioxidantů.

## Urinal

Přípravek Urinal obsahuje extrakt z brusinek, který je bohatým zdrojem vitaminů, bioflavonoidů a dalších přírodních látek. Řada vědeckých studií potvrdila jejich prospěšné účinky při infekcích močových cest, zvláště u opakovaných infekcí významně redukuje riziko jejich opětovného vzniku. Extrakt z brusinek (*Vaccinum oxycocci*) zabraňuje uchycení bakterií, především *Escherichia Coli*, na stěnách močové trubice a močového měchýře (právě *E. Coli* je příčinou vzniku 85 % všech infekcí močových cest). Pravidelné denní užívání pomáhá zabránit vzniku opakovaných zánětů močových cest. Urinal je možné užívat společně s antibiotiky.

### Urinal je určen pro:

- osoby trpící opakovanými záněty močových cest
- osoby s chronickými záněty močových cest
- pacienty s ledvinovým onemocněním (močové kameny, poruchy odtoku moče, refluxy, vývojové anomálie močových cest)
- inkontinentní pacienty, pacienty se zavedenou cévkou
- osoby se zvětšenou prostatou (zhoršený odtok moči výrazně zvyšuje riziko infekce močových cest)
- pacienty s neurologickým onemocněním



ním (roztroušená skleróza, poranění míchy)

- nemocné cukrovkou a s oslabenou imunitou

### Urinal - hlavní výhody

- výborná prevence opakovaných infekcí močových cest
- je vhodným doplňkem léčby u chronických infekcí
- pomáhá udržet zdravé močové ústrojí
- je možné jej užívat současně s antibiotiky
- obsahuje přírodní látky a nemá nežádoucí účinky
- je možné jej užívat i v těhotenství a během kojení

### Upozornění!

Při akutní uroinfekci s teplotami, třesavkou a silnou bolestí v bederní krajině je nutno kontaktovat lékaře!! Urinal není náhradou za antibiotika při akutních infekcích.



**Novinky našeho sortimentu!**

Přípravky Urinal, Prostenal a Denoxinal obdržíte na dobírku až do konce listopadu se speciální slevou 15 %.



### Vliv detoxikační kúry na zdravotní stav jednotlivce

Výsledek pravidelně prováděné detoxikační kúry vnímáme jako obecně lepší pocit ze života, který nám přinese:

- zlepšení výkonnosti, vitality a obranyschopnosti organismu
- zlepšení psychické kondice a paměti
- zlepšení stavu pleti, vlasů
- regulaci trávicích procesů a vyprazdňování
- regulaci hladiny cholesterolu a cukru v krvi
- příznivé ovlivnění detoxikačních funkcí jater
- příznivé ovlivnění průběhu chronických onemocnění

### Denoxinal a naše zdraví

Denoxinal je díky optimální kombinaci léčivých rostlin a nutraceutik významným a nezbytným elementem detoxikační kúry.

Výtažky z léčivých rostlin podporují činnost žlučníku, jater a ledvin a chrání játra před poškozením, zvláště ostropestřec mariánský. Chlorella a česnek ulehčují odstraňování těžkých kovů z těla, a podporují "očisťující" účinky léčivých rostlin.

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

### Denoxinal obsahuje:

#### Ostropestřec mariánský (*Silybum Marianum*)

Plody této léčivé rostliny obsahují směs flavonolignanů, kterou označujeme jako sylimarin. Sylimarin je jedním z nejvýznamnějších představitelů skupiny léčiv, tzv. hepatoprotektiv, kde byl prokázán jeho příznivý účinek v prevenci vzniku akutního i chronického poškození jater. Mechanismus účinku spočívá v příznivém ovlivnění zánětlivé reakce ve tkáni a navíc vede ke zlepšení metabolismu jaterní buňky a ke snížení tvorby vaziva.

#### Lopuch větší (*Arctium Lappa*)

Kořen lopuchu je bohatý na inulin (27-45%), slizovité látky, třísloviny, sílice, minerální látky (zejména železo) aj. Inulin patří mezi potraviny

# Denoxinal - opět vitální a plní energie

## Co se skrývá pod pojmem „detoxikace organismu“?

Detoxikací obecně rozumíme proces, při kterém zbavujeme organismus nežádoucích látek, které na něj mohou mít toxický vliv. Tyto nežádoucí látky se mohou dostat do organismu z vnějšího prostředí, ale mohou také vznikat během látkové výměny i přímo v organismu.

Detoxikační ochranu zajišťují především játra a ledviny. Ne vždy je ale jejich funkce dostačující a pak přichází na řadu detoxikace. Taková detoxikační kúra má velký význam v prevenci řady civilizačních chorob a příznivě se odráží na obranyschopnosti a celkové kondici a vitalitě organismu. Detoxikaci je možné provádět různými způsoby od půstu přes speciální dietní režimy až po pohodlnější užití doplňků stravy.

vlákninu, která není trávena v přední části trávicího traktu. Inulin je fermentován bifidobakteriemi v zadní části trávicího traktu, čímž stimuluje jejich růst a aktivitu.

Inulin jakožto druh vlákniny s bifidogenními vlastnostmi upravuje činnost trávicího traktu, reguluje hladinu cholesterolu a jiných tuků v krvi, působí příznivě u cukrovky a u stavů s porušenou glukózovou tolerancí, zvyšuje vylučování škodlivých látek a toxinů stolicí.

Dále je Denoxinal doplněn o významné byliny jako:

smetánka lékařská (*Taraxacum officinale*), Jetel luční (*Trifolium Pratense*), česnek (*Allium sativum*), pektin, vitamin C.

**Očistěte svůj organismus -  
bud'te opět vitální a plní energie**

### Řešetlák (*Rhamnus Cathartica*)

Plody řešetláku obsahují antrachinony, antranoly, flavonoidy a třísloviny. Nejvýznamnější je jejich projímavý účinek a žlučopudné působení. Plody řešetláku jsou často v přípravcích na „očisťení krve“ v kombinaci s jeteli a lopuchem.

### Chlorella

Chlorella je zelená, sladkovodní řasa, popsána vědci již roku 1890. Vyskytuje se na Zemi 2,5 miliardy let a za svoje přežití vděčí efektivnímu mechanismu obnovování DNA.

Význam chlorelly v detoxikaci organismu vysvětlujeme mimořádně bohatým složením. Obsahuje přibližně 60 % bílkovin, 20 % uhlohydrátů, 10 % tuků a celé spektrum vitamínů, minerálů a stopových prvků, které plní funkci antioxidantů a pomáhají odstraňovat z těla těžké kovy a jiné toxické látky. Zdá se, že zejména detoxikační účinek chlorelly je pak způsoben významným obsahem chlorofylu a speciálním složením buněčných stěn.

Díky svému složení je Chlorella také uznávaným probiotikem, který podporuje růst zdravé střevní mikroflóry.



# Prostenal

## - opět mužem naplno!



**Časté urgentní nucení na moč, obtížné nebo přerušované močení, odkapávání a inkontinence jsou průvodními jevy prostatických potíží, které kromě závažných zdravotních problémů mohou přinést zejména zhoršení kvality sexuálního života.**

semíněk představují významný a uznávaný způsob péče o prostatu a močové cesty.

### Saw Palmetto (Serenoa serrulata anebo repens)

Účinnými látkami extraktu z americké trpasličí palmy jsou většinou fytosteroly nebo sitosteroly, působící komplexním mechanismem účinku. Jedná se především o pozitivní ovlivňování metabolismu mužských pohlavních hormonů a protizánětlivé účinky. Saw Palmetto dokáže dramaticky snížit příznaky hypertrofie prostaty. Příznaky se po dvou měsících výrazně zlepšily u 21 % pacientů, u 30 % pacientů po čtyřech měsících a u 46 % pacientů po šesti měsících.

### Co je to prostata?

Prostata je žláza pod močovým měchýřem, která obepíná močovou trubici. Prostata prodělává během života muže mnoho změn. Při narození je velká asi jako hrášek. Až do puberty dojde jen k mírnému zvětšení, ale potom se začne rychle zvětšovat. Po dvacátém roce života dosáhne normální velikosti a tvaru. V dospělosti je asi velikosti vlašského ořechu. Pak se velikost prostaty asi do poloviny páté dekády života nemění, ale po tomto období se u většiny mužů začne znovu zvětšovat. Toto zvětšení je podmíněno množstvím buněk, při kterém dochází k uzlovitému zbytnění tkáně prostaty. Odborně se nazývá **benigní hyperplazie prostaty (BHP)**.

### Benigní hyperplazie prostaty (BHP) Epidemiologická data

Počet mužů nemocných BHP se s prodlužující délkou života neustále zvyšuje. Benigní hyperplazie prostaty je onemocnění, které se začíná v mikroskopické formě objevovat již asi od 30. roku života, ale první klinické příznaky se začínají projevovat většinou až po padesátce, i když se s ní můžeme setkat ojediněle i u jedinců mladších. Postihuje více než 50 % mužů ve věku nad 50 let a více než 70 % mužů ve věku nad 60 let.

### Proč je BHP závažná?

Benigní hyperplazie prostaty je nejčastější příčinou potíží s močením u mužů, která negativně ovlivňuje kvalitu života nemocného. Neléčená vede k poškození horních močových cest a k ledvinové nedostatečnosti až selhání. Významný je i fakt, že je rizikovým faktorem karcinomu prostaty, který nacházíme u mužů s BHP 6x častěji než u mužů bez BHP.

### Příčiny vzniku BHP

Za poslední desetiletí byla vyslovena řada hypotéz, proč BHP vzniká. Jedná se o kombinaci více faktorů, přičemž nejvyšší pravděpodobnost výskytu BHP je u staršího muže s funkčními varlaty. Rozhodující vliv má tady zřejmě nerovnováha - narušení přeměn mužských pohlavních hormonů související se stárnutím. Vedle toho může být BHP způsobena i akumulací estrogenu ve stárnoucí žláze a nedostatkem mastných kyselin, zinku a aminokyselin.

### Typické příznaky BHP

Nemocný začne obtížně močit (dysurie) a obtí-

že se zvětšují s narůstající prostatou. Nemusí se ovšem zvětšovat úměrně s její velikostí. Měchýř se při močení dokonale nevyprázdní a zůstává v něm určité množství moči (reziduum). Nemocný o něm neví, zjišťuje se pomocí ultrazvuku.

U pokročilých stavů může měchýř i po vy-močení zůstat stále naplněný a nemocný močí při stále naplněném měchýři (ischuria paradoxa). Trvá-li to dostatečně dlouho, povolí svěračový systém a močový měchýř začne přetékat, objevuje se inkontinence. Stěna měchýře ochabuje, měchýř se zvětšuje a u hubených osob se stává dokonce viditelným jako kulovitý útvar v podbřišku.

U pokročilých a neléčených stavů může dojít k úniku moči z močového měchýře zpět do horních močových cest, což může následně vést k ledvinné nedostatečnosti.

### Varovné signály

- častější nucení na moč, zejména v noci
- obtížné močení, nemocnému chvíli trvá, než začne močit
- proud moči je oslabený, odkapávání moče
- inkontinence nebo naopak zástava močení

I při počátečních obtížích může dojít nečekaně k náhlé retenci (nemocný přestane močit), k tomu dochází při častém zadržování moči, prochlazení, špatné životosprávě (přejedení) a nadměrnému požívání alkoholu. Jednou z hlavních zásad starších mužů je pravidelné vyprazdňování měchýře, vždy po prvním nucení na moč.

**Upozornění:** Podobné potíže může způsobit i rakovina prostaty, kterou je nutno předem vyloučit odborným vyšetřením specialisty urologa!

### Diagnóza

Diagnóza BHP obvykle nečiní obtíže a vychází z anamnézy, kompletního vyšetření moči, vyšetření per rectum, ultrasonografického vyšetření prostaty (nejlépe pomocí transrektální sondy) s posouzením její velikosti a močového rezidua, močového měchýře a horních močových cest, stanovení sérové hladiny urey, kreatininu a prostatického specifického antigenu (PSA).

### Prostenal a benigní hyperplazie prostaty (BHP)

Prostenal obsahuje rostlinné extrakty, které mají příznivý vliv na funkční obtíže spojené s BHP. Snížíují tvorbu látek vedoucích k zvětšování prostaty a ve spojení s lykopenem a olejem z dýňových





#### Kopřiva dvoudomá (Urtica Dioica)

Obdobně jak u Saw Palmetto ovlivňuje metabolismus mužských pohlavních hormonů, který brzdí růst buněk prostaty.

#### Medvědice lékařská (Arctostaphylos Uva-Ursi)

Extrakt této léčivé rostliny obsahuje látky, které působí dezinfekčně. Medvědice se užívá jako pomocný prostředek při léčbě chronických zánětů močové trubice a močového měchýře, pánvičky ledvinné, při močovém písku a močových kamnících.

#### Lykopen

Lykopen se získává extrakcí z rajčete. Je to karotenoid s velmi výraznými antioxidačními schopnostmi. Lykopen je v největší míře koncentrován v prostatice tkáni a jeví se jako významný způsob prevence rakoviny prostaty.

#### Oil z dýňových semenek

Oil z dýňových semenek je díky bohatému obsahu zinku, fytosterolů, vitamínu E a nenasycených mastných kyselin nezbytným doplňkem v péči o prostatu.

#### Jiné postupy

##### Úprava životosprávy

1. Dietní opatření
  - vyloučit ostrá a silně kořeněná jídla, silnou kávu, silný čaj, tvrdý alkohol,
  - strava musí být bohatá na čerstvou zeleninu, vlákninu, vitamíny E, B, zinek, Iněné a dýňové semínko.
2. Příjem tekutin
  - správný a pravidelný příjem tekutin (kolem 2 litrů denně); vhodné jsou čaje obsahující heřmánek, mátu, přesličku, vrbovku malokvětou.
3. Zdravý pohyb
  - velmi vhodná je pěší turistika.
4. Nebránit se pravidelnému sexuálnímu životu.

##### Chirurgická léčba

Při léčbě benigní hyperplazie prostaty měla a stále má rozhodující slovo chirurgická léčba. Vzhledem vysokému počtu onemocnění se stále hledají nové, méně náročné způsoby léčby benigní hyperplazie prostaty. Ty označujeme za alternativní a patří mezi ně farmakoterapie a tzv. miniinvasivní instrumentální metody léčby BHP.

## Pro podzim 2003 jsme na základě Vašich požadavků připravili cenově výhodnou novinku **ArthroStop PLUS 100 tbl.**, která Vám umožní dlouhodobější užívání jednoho balení.

Klinické testy potvrdily účinky kloubní výživy

### ArthroStop



rtg. snímek zdravého kolenního kloubu



rtg. snímek těžkého poškození kolenního kloubu

Klinické ověření účinků nového preparátu bývá nejlepší možností jak zjistit, zda teorie účinků je tožná s praktickými výsledky.

#### Co přineslo tříměsíční užívání ArthroStopu při testech na Slovensku?

Zmírnění bolesti kloubů a páteře vede ke zlepšení pohyblivosti bez výrazných zátěžových a pozátěžových bolestí, což je vlastně výsledný efekt při používání ArthroStopu. Studie jednoznačně všechny přesvědčila, že výrobek splnil účel, pro který je vyroben.

MUDr. Ernest Caban  
lékař biatlonové reprezentace SR

#### A jak je na tom novinka ArthroStop PLUS?

ArthroStop PLUS, kombinace glukosaminu hydrochloridu, boswellových kyselin, MSM a manganu, se významně uplatňuje v prevenci a potlačení onemocnění pohybového systému, zvláště osteoartrózy a revmatoidní artritidy, u kterých účinně odstraňuje zánět a bolest a zlepšuje pohyblivost kloubů.

MUDr. Ivo Skácel  
revmatolog a internista

#### Jaké jsou významné složky kloubní výživy ArthroStop?



### ArthroStop PLUS 1500 (30,60 a 100tbl.)

NOVINKA

Nové složení ArthroStopu se zvýšeným obsahem účinných látek v denní dávce: **1500 mg glukosaminu a 300 mg MSM**, důležitých pro správné utváření chrupavčité a kostní tkáně. Přípravek navíc obsahuje extrakt z kůry indických stromů **Boswellia serrata** a **mangan**, známé svými protizánětlivými a antioxidačními účinky.

**ArthroStop PLUS** je vhodný pro řešení degenerativních a zánětlivých onemocnění kloubů, pomáhá zajišťovat dostatečný příjem látek nezbytných k fyziologické stavbě a činnosti kloubních chrupavek. Doporučujeme užívat po dobu minimálně 4-12 týdnů.

#### ArthroStop (30 a 60 tbl.)

Kombinace glukosaminu sulfátu s extraktem z celerových semen pro prevenci a zmírnění zánětů a bolesti kloubů.

#### ArthroStop želatinový nápoj

Chondroitin a glukosamin sulfát se želatinou ve třech příchutích (**meruňka, citron, jahoda**) pro kvalitní výživu kloubů a pohybového systému.

pro dosažení optimálních účinků je vhodné kombinovat užívání koktejlu s jedním ze dvou druhů tablet



K dostání ve vaší lékárně nebo v dobírkovém prodeji na bezplatné infolince: 8001141 141.

WALMARK, a.s., TRINEC, ČESKÁ REPUBLIKA  
e-mail: farmainfo@walmart.cz, http://www.walmart.cz

WALMARK



# Selen - přispívá k posílení naší imunity

**Internista z nemocnice v Třinci - Sosně MUDr. Milan Zbránek nám řekl: "Virozám se můžeme bránit."**



**Celý svět se nyní bojí smrtelného zápalu plic SARS. Můžeme náš organizmus před touto nebezpečnou nemocí nějakým způsobem ochránit?**

SARS je vysoce nakažlivé virové onemocnění a v současné době proti němu ještě neumíme účinně zakročit. O ochranu našeho organismu proti SARS bychom se snažit určitě měli, a to nejen přísnými hygienickými opatřeními, ale - stejně jako v případě prevence jiných bakteriálních a virových onemocnění - také posilováním svého imunitního systému.

**Které účinné metody posilování imunity doporučujete?**

Je to dostatek pohybu, který udržuje naše svalstvo při síle, a zejména pak vyvážená strava, která obsahuje dostatečné množství

vitaminů, minerálů a dalších látek, které zvyšují odolnost našeho organismu proti infekčním chorobám, ale také proti únavě nebo stárnutí. Zda se dostatečně ubráníme SARS, to samozřejmě vědět nemohu, určitě však posilování imunitního systému nic zkrátit nemůžeme. Důležitou roli v imunitním systému hraje i mikroprvek selen, který chrání organismus před oxidativním poškozením.

V poslední době se množí zprávy o jeho preventivním účinku mimo jiné u viroz, kdy brání např. poškození srdečního svalu či plic, třeba u chřipky.

V tomto světle nás snad může chránit i před tolik obávaným SARS, zvláště jeho těžkými formami.

**V jakém typu stravy je selenu dostatek?**

Bohužel selen se vyskytuje v přírodě ve

velmi malém množství a právě ve středoevropském prostoru je ho v půdě velký nedostatek. Nemůžeme jej tedy získat z potravin tolik, kolik bychom potřebovali. Proto jej musíme doplňovat. Stačí dávka 50 mikrogramů denně. Lze ho kombinovat i s vitamínem E. Při větší zátěži, stresu, kouření či zvýšené konzumaci alkoholu lze krátkodobě zvýšit příjem selenu až na 200 mikrogramů denně.

**Výzkumu důležitosti selenu pro zdraví se dnes věnuje ve světě mnoho odborných pracovišť.**

**Z jejich poznatků vyplývá, že tento prvek je ve styku organismu s některými druhy viróz klíčový.**



## BOHEMA ZLATÉ HORY

BOHEMA Zlaté Hory, a. s.  
sportovně rekreační areál v Jeseníkách  
Zlaté Hory 710  
793 76 Zlaté Hory, okr. Jeseník

tel: +420 584 425 177  
fax: +420 584 425 069  
mobil: +420 737 249 749  
e-mail: obchod@bohema-zlatehory.cz

Sportovně rekreační areál je umístěn v jedné z ekologicky nejčistších oblastí ČR. Je obklopen krásnou přírodou s čistým horským vzduchem.



**Nabízí komplexní služby:**

- ubytování v pokojích hotelového typu s koupelnou s WC, v rodinných bungalovech pro 8-10 osob (umyvadlo s teplou vodou a WC) nebo ve 2-lůžkových chatkách. Společné sprchy pro bungalovy a chatky jsou v nedaleké budově.
- stravování na vysoké úrovni v restauraci s kapacitou 150 míst a 40 míst v odděleném salónku.
- pro volný čas nabízí bohaté sportovní zázemí, např. krytou nafukovací halu na tenis, nohejbal, volejbal, minikopanou, posilovnu, saunu, venkovní bazén (25 x 11m), minigreengolf, beachvolejbalové hřiště, stolní tenis, ruské kuželky, fotbalové hřiště travnaté i treningové, půjčovnu horských kol, in-line bruslí a sportovních potřeb.



Areál rovněž nabízí oblíbené večerní posezení u táboráku, opékání selete, rožnění steaků, klobás nebo špekáčků pod zastřešeným rožništěm.

**Parkovat mohou hosté přímo v areálu - zdarma.**

Areál je vhodný pro pořádání: sportovních pobytů, jazykových kurzů, seminářů, školení, klubových setkání, škol v přírodě, dětských pobytů, rodinných rekreací i individuální turistiky.

**WWW.BOHEMA-ZLATEHORY.CZ**

Vždy aktuálně na internetu, fotogalerie, ceníky, možnost rezervace.



# ANTONÍN PANENKA: “Sport je má doména!”

Narozen 2. 12. 1948, činný jako asistent trenéra fotbalového klubu BOHEMIANS PRAHA. Mezi jeho fotbalové vzory patří všichni tvůrčí a kreativní hráči jako Pelé, Masopust, Cruyff. Jeho nejkrásnějším zážitkem bylo finále ME 1976, kde hrál za výběr světa a Evropy.

Tohoto vynikajícího záložníka a geniálního střelce gólů, který se proslavil svou penaltou právě na ME v Bělehradě v roce 1976 jsme pro Vás vyzpovídali...

## 1. Co teď děláte, chystáte, připravujete?

*Jsem aktivně činný ve fotbalovém klubu Bohemians Praha a jak možná víte, na jaře jsme sestoupili. V této sezóně nás tedy čeká pokus o návrat do 1. ligy.*

## 2. Takže Váš tým zřejmě čekají zvlášť

## náročné tréninky a příprava. Jak je to s Vámi a se sportem?

*Sport je má doména. Snažím se pravidelně dvakrát týdně sportovat. Bohužel mám ale problémy s levou kýčlí, což mi dělá těžkosti při pohybu. Často mi lidé dokonce říkají, že kulhám. Nejsem si toho vědom, tak ani nevím, jestli je to pravda.*

*Sportu se ale věnuji, rád hraji tenis a squash.*

## 3. Znáte nebo užíváte některé z přípravků společnosti WALMARK?

*Znám. Používám. A to již několik let. Hlavně tedy vitaminy na posílení a ochranu kloubů. Znáám ale také produkty druhé divize, a to Divize potravin, která vyrábí výborné džusy.*

## 4. Jaké máte letošní plány na dovolenou?

*Dovolenou jsem si vybral v 1. polovině června. Od té doby jsem dovolenou neměl a letos už ani nic neplánuji. Vzhledem k fotbalové sezóně na dovolenou ani nemám čas.*

## 5. Vraťme se tedy ještě k fotbalu. Kromě návratu do 1. ligy máte ještě nějaké „klubové“ ambice či přání?

*Největším naším přáním je mít vlastní stadion.*

*Držíme Vám palce a do nové sezóny přejeme hodně úspěchů a splněných přání.*



# FIGO



## Na žízeň platí ovoce

# Stáří - zdraví a dlouhověkost

Výživa se ve vysoké míře podílí na našem zdraví a má rovněž nemalý podíl na dosažení věku, který nám byl dán v genech

od našich předků. Člověk musí mít to štěstí, že jeho rodina patřila k dlouhověkým a v životě se mu nepostavilo nic nedobrého do cesty. Ale i zde platí: "Co je moudré, je i dobré." Dodržováním správné výživy lze předejít mnoha potížím, nemocím a předčasné smrti.



Starší člověk musí přijímat dostatek všech potřebných látek vzhledem ke klesající výkonnosti, změněným funkcím stárnoucího organismu a nemocem, které stáří a konkrétního člověka doprovázejí. Má jíst častěji (5-6x denně) v malých dávkách (do čtvrt litru) lehce konzumovatelnou a lehce stravitelnou potravu přizpůsobenou jeho zvyklostem, s dostatkem výživných látek zejména vlákniny, bílkovin, vápníku a antioxidantů (česnek, jogurt, kvasnice, pupalkový nebo lněný olej, kopřiva, ženšen, jinan dvoulaločný, echinacea, shitake apod.).

Měl by snížit příjem jídla před spaním a v potravě přijímat např. pikolinát chromu (zvyšuje produkci inzulínu), vitamin E, koenzym Q 10, lecitin a další potravinové doplňky.

**Ve stáří by člověk neměl přehnaně šetřit, jíst staré a zkažené potraviny nebo konzervy. Ze své stravy musí vyloučit všechny látky, které zdraví ohrožují nebo prohlubují nemoc, výrazně omezit volné cukry, tuky s nasycenými mastnými kyselinami, alkohol, nikotin, drogy, jídla a léky, které se s jinými potravinami nebo léky nesházejí, vedou k zácpě nebo průjmům, zhoršují práci srdce, ledvin, jater nebo dalších orgánů.**

**Jeho strava musí být vyvážená, chutná a pestrá, připravena z čerstvých místních a sezónních potravin, vyvolávající radost z jídla. Energeticky má být spíše chudší 2000-2500 kcal. (do 20 let jez kolik chceš, do padesátky**



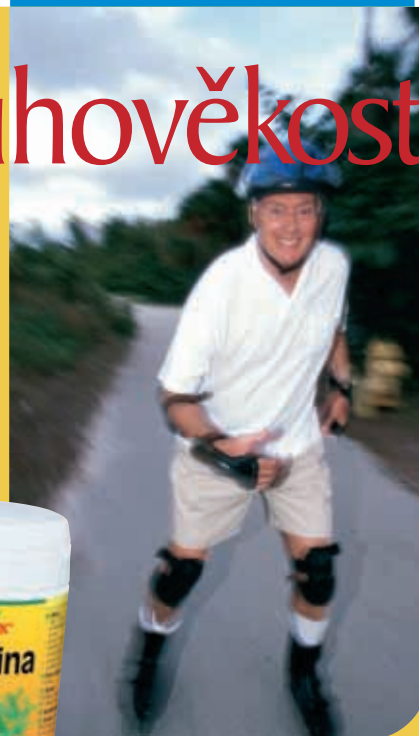
**kolik můžeš a po padesátce tak málo, jak jen můžeš - Paracelsus).**

Každý senior je ve zvýšené míře ohrožen deficitem bílkovin, ať už jde o jejich zmenšený příjem při nedostatečné výživě, špatném zažívání, vylučování bílkoviny močí či stolicí nebo negativní dusíkovou bilanci při zvýšené látkové výměně (katabolismu). Náhrada scházejících bílkovin vyžaduje kromě normalizace stravy, zvýšeného přívodu bílkovin a anabolizace i důslednou léčbu daného chorobného stavu. Nejlepší bílkovinou stáří je kysané mléko, kefir a jogurt.

Velice důležitá role se připisuje syrovátce. Luštěniny jsou přes své vynikající vlastnosti někdy špatně stravitelné, zejména při poruchách zažívání, a vedou k nadýmání, proto vyžadují zvláštní úpravu.

**Nejlepšími cukry v potravě jsou škroby obsažené v bramborech a obilnách, ne však v bílé mouce. Bez újmy na zdraví není ani zvýšený příjem kyselých a kyselinotvorných potravin, který kromě jiného zatěžuje pufrovací systém organismu, vede k zvýšené ztrátě zásad, zejména vápníku, k řídnutí kostí a zvýšené kazivosti zubů. Doporučuje se zvýšit v potravě podíl zeleninovo-mléčných jídel na úkor masitých, zejména baklažánu (arabské národy jej považují za jídlo dlouhého věku), česneku, klíčků, kvasnic, medu (ne u cukrovky), ořechů, tykvočných a slunečnicových semínek.**

Zvláštní pozornost u starého člověka zasluhuje pitný režim. Za základ je potřebné považovat příjem 1 ml tekutiny na 1 kcal.



potraviny nebo 30 ml na kg váhy, tj. asi 2100 ml u 70 kg člověka. Je to důležité zejména tam, kde není záruka, že starý člověk toto množství tekutin přijme, neboť klesá signalizace žízně nebo převládá strach z pomočování. Tekutinou stáří je mléko, zejména kefir a syrovátka, ovocné a zeleninové šťávy a neslazené minerálky (ne u srdečních slabostí a ledvinové nedostatečnosti).

**V seniorském věku není vhodná náhlá změna stravovacích zvyklostí. Krátkodobý půst a odlehčovací dny jsou indikovány u všech druhů nevolností, poruch zažívání a alergií. Během půstu musí pacient přijímat dostatek tekutin!! Dietu odpovídající zdravotnímu stavu doporučuje lékař.**

Výživě starého člověka jsme zůstali mnoho dlužní, i když právě stáří je předobrazem naší budoucnosti. Nejde o to prodloužit si stáří, ale život, a proto musíme něco učinit už od svého mládí.

MUDr. Jan Špaňur





# Žijte zdravě s HZP!

**Členové Klubu zdraví Walmark, kteří se zaregistrují k HZP v roce 2003, mohou získat vitaminové přípravky dle vlastního výběru v hodnotě 500 Kč zdarma.**

## Výhody pro pojištěnce HZP v roce 2003:

### Pro vaše děti

500 Kč na plavecké kurzy dětem ve věku od 6 měsíců do 5 let včetně,  
500 Kč na preventivní očkování dětem do 18 let věku,  
700 Kč na fixní rovnátka pro děti ve věku do 18 let,  
300 Kč na snímatelná rovnátka dětem ve věku do 18 let,  
2x ročně vitaminy na posílení imunity dětí ve věku od 3 do 15 let,  
přispíváme na ozdravné léčebné pobyty v horských a přímořských lokalitách.

### Pro ženy

500 Kč na perorální, injekční a nitroděložní antikoncepci ženám ve věku od 15 do 35 let nebo 500 Kč na vitaminy a léčebnou tělesnou výchovu pro těhotné ženy.

### Pro muže

Hradíme vyšetření hladiny prostatického specifického antigenu mužům ve věku od 45 do 60 let.

### Pro krásný úsměv

200 Kč na bílé plomby ve frontálním úseku, tj. 3 ± 3.

### Pro dárce krve, plasmy a kostní dřeně

Poskytujeme vitaminy dárčům krve, plasmy a kostní dřeně po každém odběru.

### Pro ty, kteří rádi sportují

Hodina plavání zdarma jedenkrát týdně v krytých bazénech vybraných měst v měsících leden až duben a září až prosinec.

**Příspěvek do výše 500 Kč na úhradu vybraných aktivit podporujících zdravý životní styl ve zdravotnických zařízeních a zařízeních pro pohybové aktivity.**

Vybranými pohybovými aktivitami jsou plavání, masáže, saunování, solárium, akupunktura, kalanetika, aerobic a fitness.

### Pro racionální využití času

Elektronická přepážka HZP - moderní komunikační služba nabízející na základě osobního certifikátu neboli elektronického podpisu úsporu času, snadné a rychlé vyřízení běžných formalit, vysokou bezpečnost a ochranu dat.

### Pro klid na cestách

Pojištění léčebných výloh v zahraničí za mimořádně výhodných cenových podmínek. Allianz cestovní pojištění se základní sazbou již od 7 Kč za den.

### Slevy na dovolenou

Při koupi zájezdu získáte slevy u cestovních kanceláří:  
10% Ing. Petr Střítežský - CK TATRY TURIST, [www.tatryturist.cz](http://www.tatryturist.cz), tel.: 577 636 423, 608 958 535  
3% Cestovní kancelář BOŠ s.r.o., [www.ckbos.cz](http://www.ckbos.cz), tel.: 596 114 295, 596 111 868, 602 423 538

## Co musíte udělat, chcete-li využít naši nabídky?

### Stát se pojištěncem HZP

- zaregistrujte se prostřednictvím internetu [www.hzp.cz](http://www.hzp.cz)
- e-mailem [infocentrum@hzp.cz](mailto:infocentrum@hzp.cz)
- navštivte kterékoliv kontaktní místo HZP
- zavolejte na infolinku HZP 599 090 909



HUTNICKÁ ZAMĚSTNANECKÁ POJIŠTOVNA  
Dobře pojištěná dobře žijete!

Vitaminové přípravky dle vlastního výběru v hodnotě 500 Kč lze zdarma získat nejvýše po dobu tří měsíců od data registračního termínu.



**Walmart doporučuje:**

Více než polovina obyvatel České republiky má nadváhu. Patříte rovněž do této velké skupiny?

Trápí Vás kilogramy navíc a rádi byste se jich zbavili? Tak neváhejte a připojte se k projektu

# TĚŽKÁ SÁZKA

- udělejte něco pro své zdraví, vyhlášené Českým rozhlasem, vsad'te se, že zhubnete!



**Těžká sázka propaguje zdravý životní styl se zaměřením na rozumné snižování hmotnosti a dlouhodobé udržení dosaženého váhového úbytku.**

Cílem je zapojit maximální počet osob s obezitou či nadváhou do snižování hmotnosti a propagace rozumného způsobu hubnutí.

**KDY BYLA TĚŽKÁ SÁZKA ZAHÁJENA?**

Těžká sázka byla zahájena v sobotu 26. dubna 2003 v 11 místech České republiky. Akce probíhá v celé České republice po dobu 12 měsíců, od 26. dubna 2003 do 30. dubna 2004.

**JAK SE PŘIHLÁSIT?**

Do Těžké sázky se lze přihlásit i v jejím průběhu, tj. po celou dobu konání projektu.

**KDO SE MŮŽE DO PROJEKTU ZAPOJIT?**

Do projektu se může přihlásit jednotlivec nebo dvojice či skupina osob, kteří se vzájemně vsadí "o něco". Tím "něco" může být cokoli, od večere, lahve dobrého vína, peněžní částky až po plnění různých služeb, např. posekání zahrady sousedovi, vymalování bytu apod. Zde záleží jen na fantazii soutěžících.

**VYHODNOCENÍ**

Mezi sázejícími je uzavřena písemná smlouva a její plnění se vyhodnotí v dubnu 2004. Zkontroluje se, zda účastník zhubl a udržel počet kilogramů, které si sám určil.

Pokud jeden ze sázejících zhubne o stanovený počet kilogramů a druhý ne, pak první vyhrává. A naopak. Pokud nesplní oba, navzájem si budou plnit závazky plynoucí ze sázky. Pokud zhubnou oba, tento fakt je jim patřičnou odměnou - udělali něco pro sebe a své zdraví - a není třeba si nic vzájemně plnit.

**CO LZE ZÍSKAT?**

Každým kilogramem, který se Vám podaří zredukovat, prospíváte svému zdraví a to je pro Vás nejdůležitější odměna.

Avšak pro posílení motivace účastníků projektu Těžká sázka budou sponzory projektu věnovány i hodnotné ceny.

Podrobné informace najdete také na internetových stránkách Českého rozhlasu [www.rozhlas.cz](http://www.rozhlas.cz).

**Neváhejte a zapojte se co nejdříve.**

**Nemáte co ztratit, jen nadbytečné kilogramy!**

# Martánci - to nejlepší pro zdraví Vašich dětí

## Martánci

multivitamin a multiminerál  
pro děti od tří let s příchutí jahody,  
pomeranče, lesních plodů a meruňky



## MARTÁNCI

- jedna tableta obsahuje všechny potřebné vitaminy a minerály
- posilují dětský organizmus při zvýšené fyzické a psychické zátěži, v období růstu a vývoje
- zajišťují zdravý vývoj kostí, tkání a zubů
- působí preventivně proti chřipce a dalším onemocněním
- podporují chuť k jídlu

A jako každý rok vezou i dárek.

## KOSMOHODINKY S RÁDIEM A KALKULAČKOU

A co všechno umí?

- **kosmohodinky zobrazí digitální čas: hodiny, minuty, sekundy, datum: měsíc, den**
- **rádio naladí oblíbenou rozhlasovou stanicí**
- **kalkulačka dá na výběr základní matematické funkce**

**NEZAPOMEŇTE!**

Pečlivě čtěte příbalový leták, kde najdete podrobnější návod k použití, nastavení kosmohodinek a další informace. Případné dotazy a reklamace na zelené lince 800/141 141.

**Vyrábí:** Walmart, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, [www.walmart.cz](http://www.walmart.cz), [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz)

**K dostání ve Vaší lékárně nebo v dobírkovém prodeji na bezplatné infolince 800/141 141.**

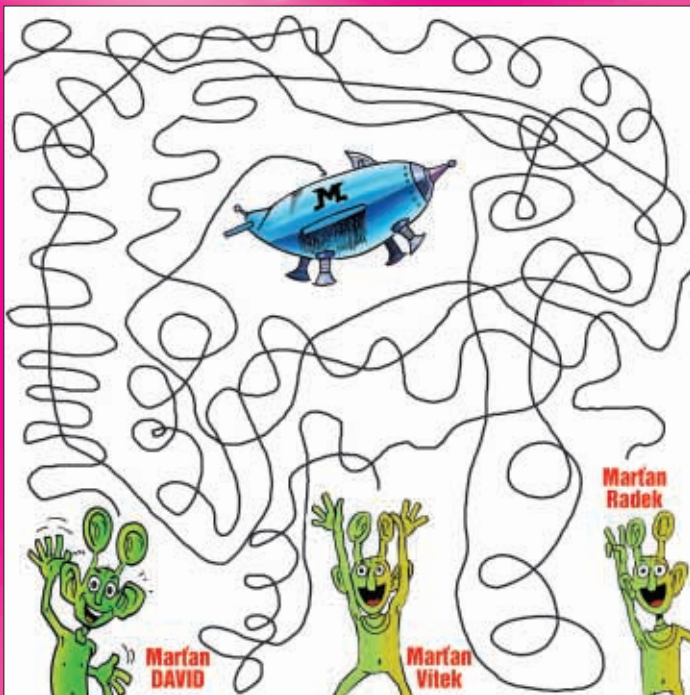
# HLEDEJ ROZDÍLY!

Najdeš pět rozdílů?



# NAJDI CESTU K LODI

Který Marťánek najde cestu k lodi?



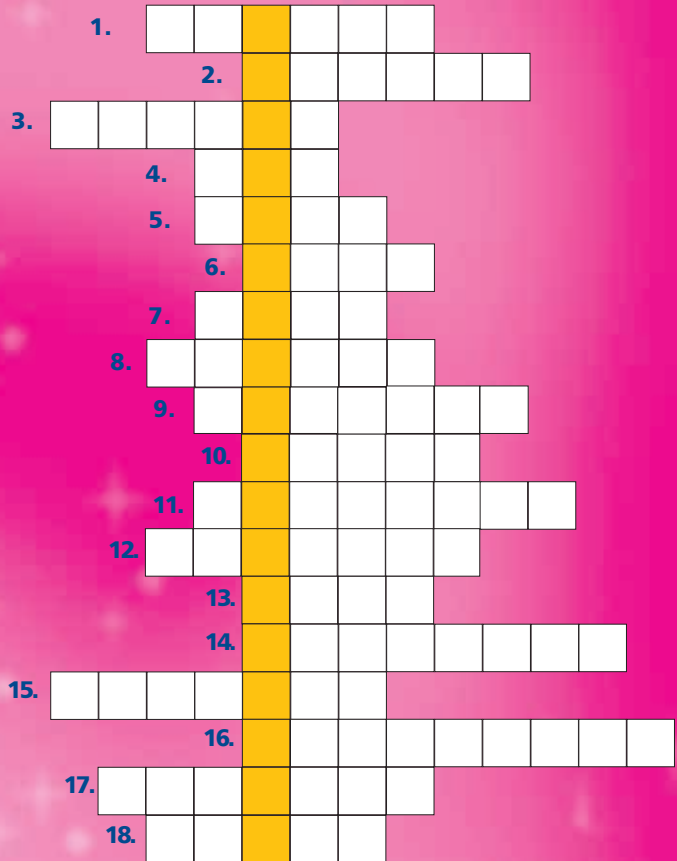
# Soutěž pro malé křížovkáře

50 úspěšných vylosovaných luštitelů obdrží od Marťáneků dáreček s překvapením.

**Marťánci už mají zase něco nového!**

V každém 100 tabletovém balení Marťáneků je pro tebe schován dárek - marťánské KOSMOHODINKY.

Zjisti, čím jsou tyto nové Kosmohodinky vybaveny. (Odpověď hledej v křížovce.)



1. Nejbližší planeta ke Slunci
2. Americká kosmická loď, která jako první letěla na Měsíc
3. Slunce je naše nejbližší...
4. Ruská orbitální stanice
5. Jméno naší planety
6. Rudá planeta
7. Zkratka Americké spol. pro letectví a kosmonautiku
8. Vesmírný dopravní prostředek
9. První člověk v kosmu
10. První pes ve vesmíru
11. Ochranný oděv kosmonauta
12. První umělá družice Země
13. Měsíc knižně
14. První muž na Měsíci
15. Malý měsíc (zdrobněle)
16. Vesmírný pilot
17. Dopravní prostředek určený pro pohyb na Měsíci
18. Poslední planeta sluneční soustavy

## Správné znění tajenky

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

Marťánské kosmohodinky s.....

Jméno: .....

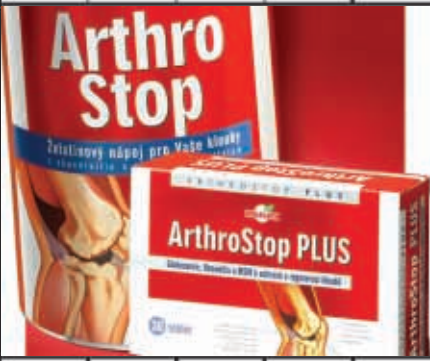
Adresa: .....

PSČ: .....

Věk: .....



# K Ř Í Ž O V K A

◆	Opice	Jemný popel	Umělý jazyk	Číslovka	◆	Přesně	Cizokrajné rostliny	Nuže	Ženské jméno	Starogermán	Kód Libye	◆	Textilní látka	Odměny za práci					
Kopie					Živočich								Zkratka Světového poháru						
Předložka					Stoky Žába								Značka hliníku 4. DÍL TAJENKY						
◆	1. DÍL TAJENKY Světél, kruh kol. Měsíce												Temnota Fantazie						
Pobízení tažných zvířat			Poledníková značka					Talisman Zkr. trénin. střediska											
Pobídka				Vodit na pastvu						Trumfy v bridži									
Lebka				Miláček bohyně Kybely Milenci					Řeka ve Francii				Oddělení v pivovaru	Mužské jméno					
Upravené otvory ve zdi											Alkoholické nápoje								
◆	Mys	Kód Ománu Japonská lovkyňe perel													Evropan				
Nápoj Polyné- sanů															Řeka ve Španělsku				
Egyptský bůh tvořivé síly															Společenská hra	Osobní zájmeno Tučnolistá rostlina			
Nájemné										Sportovní zkratka	Pozdrav	Značka elektro- spotřebičů	Sif k chytání ptáků	Hluk					
◆	Uhlvodík	Forma lyr. poezie Přístavní hráze								Mluvnická spojka			Zkratka suhvězdi Orion	Potomek					
Pštros				Popravčí Světadíl						Ryba s červeným masem Kočovník									
Buddhis- tická hrobka					Pomocné proměnné Značka kilotuny														
Členský stát USA							Druh pepře Hotové dílo				Zn. kancel. potřeb Zdraví prospěšná								
Hornina						Symetria Žulový masiv v Ja- ponsku					Pozn. znač. letadel N. Zélandu Zn. stříbra		Český herec	Filmový záběr					
◆	Mohamedův přítel	Předložka Vranici			Zkr. adopt. péče Státní pokladna				Veselí Přítakání										
Plošné míry				Literární útvár Zkr. Evrop. měn. dohody						Skupina Zkr. thaj. tiskové agentury									
Předložka			Turecký sop. masiv Předložka								Architekt. prvek Citoslovce nezájmu								
3. DÍL TAJENKY									Rozepře										
Ocelek									Zdůraz- něné citoslovce pochopení				<b>POMŮCKA:</b> AME, Asahi, Ebro, Nom, rispet.						

**Deset vylosovaných úspěšných luštitelů obdrží balíčky výrobků Walmark.**

V tajence jsou ukryty některé z účinků produktu ArthroStop PLUS. Své odpovědi označené heslem "TAJENKA" zasílejte nejpozději do 12.12.2003 na naši adresu: Zákaznický servis, Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mailovou adresu farmainfo@walmark.cz.

**Výherci z Klubového zpravodaje únor 2003:** Dana Chadimová Batelov, Jana Vynikalová Libáň, Margita Havlíková Havířov, Kamila Šmídová Varnsdorf, Marian Zachariáš Čestice. Správné znění minulých tajenky "Pro lepší činnost mozku a prokrvení končetin" nám zaslalo 2350 luštitelů.

