

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



ZÁŘÍ 2006

Správná židle
pro školáka

Karel Štědrý:

Tenis jsem
dostal
do vínku

Představujeme
vítěze soutěže

Hrajte
s přípravkem
Viaderm

Nové léky
z **Walmartu**

- Trigrip
- Emoxen
- Vitamin E 100

Křížovka
o zajímavé
ceně

Pavla
Charvátová
Jsem dítě štěstěny

NEJVĚTŠÍ OBCHODNÍ SÍŤ S VYBAVENÍM



PRO OUTDOOROVÉ AKTIVITY..



**Pro držitele karty Klubu zdraví Walmark
sleva 5%** na veškeré zboží. Slevy nejsou slučitelné
s jinými slevami.

www.hudy.cz

HUDY
SPORT



Vážení a milí čtenáři,

pokaždé, když sedám k počítači, abych napsal úvodník k novému číslu našeho časopisu, uvědomuji si, jak ten čas rychle utíká. Není to tak dávno, co jsem vám prostřednictvím těchto stránek přál krásné prožití léta – a už opět přichází podzim...

Asi je dobré si občas uvědomit, že „čas hraje proti nám“, a udělat všechno pro to, abychom se cítili svěže a byli v dobré psychické i fyzické pohodě i v pokročilejším věku. Firma Walmark je tu od toho, aby nám v tom pomáhala. Jsem si jistý, že s jejími výrobky budete vždy v té nejlepší kondici. A k vaší duševní pohodě může přispět i náš časopis, který jako vždy přináší „ochutnávku“ všeho, co by vás mohlo zajímat.

V tomto čísle najdete rozhovor se známou televizní hlasatelkou Pavlou Charvátovou, do které byste možná neřekli, že je milovnicí adrenalínových sportů.

Nejen pro lidi, kteří trpí podobným onemocněním, bude poučné a povzbudivé vyprávění devatenáctileté studentky Moniky, která obdivuhodně bojuje s roztroušenou sklerózou.

Hlavně starší generaci čtenářů určitě potěší vzpomínky zpěváka a moderátora Karla Štědrého. Jeho písničku Mám malý stan si mnozí z nás dodnes prozpěvují u táboráku (nebo u grilu). Karel je vášnivým milovníkem tenisu a prozradil nám, že právě sport mu pomohl překonat ty nejhorší chvíle v jeho životě...

Máte doma prvňáka? Nebo školáka, který se pořád „hrbí“ u stolu a jak může, tak utíká od učení? Možná je důvodem i nevhodné pracovní prostředí. Zeptali jsme se specialistů, jak vybrat tu nejvhodnější židli pro našeho žáčka.

Jsme velmi rádi, že se vám v tomto čísle můžeme pochlubit novými léky, které společnost Walmark uvádí na trh – je to především nový lék Tri-grip, Vitamin E a Emoxen.

A pokud vás zajímá, jak probíhá výroba doplňků stravy a léků ve Walmarku, nalistujte si stranu 11. Velmi rádi vás seznámíme s technologiemi a postupy výroby toho, co nám všem pomáhá!

Přeji vám krásně vybarvený podzim a těším se na shledanou u příštího čísla časopisu Klubu zdraví Walmark

ing. Oto Toman,
ředitel divize farmacie pro ČR



- 4 Walmark na návštěvě
Zpěvák Karel Štědrý
- 5 Nejúčinnější kloubní výživa
Výsledky vědecké studie
- 6 Víte, že
Kaleidoskop zajímavostí
- 7 Lékař radí
Jak předcházet virovým onemocněním
- 8 Dopisy
- 9 O čem se mluví
Urinal pomáhá při infekci močových cest
- 10 Walmark seniorům
Stáří – budoucnost nás všech
- 11 Walmark se představuje
Vítejte u nás!
- 12 Soutěž
Představujeme vítězky soutěže: „Hrajte s přípravkem Viaderm o změnu Vaší vizáže.“
- 14 Novinky
Nové léky pro vás
- 15 Anketa
Zeptali jsme se
- 16 Čtení pro maminky
Správná židle pro školáka
- 18 Hvězdné nebe
Pavla Charvátová
- 20 Walmark radí
Prokoukněte aneb operace očních víček
- 21 Knihovnička
Inspirace z knihkupectví
- 22 Zdravá kuchyně
Speciality z banánů
- 23 Tradice a věda
Sušené vitaminy
- 24 Walmark představuje
Klubové lékárny
- 25 Walmark na cestách
Paříž jako dárek
- 26 Komplexní péče
Dejte tělu, co si žádá: nové Spektrum
- 27 Křížovka
- 28 Rozhovor
Monika Košanová
- 30 Klubové zprávy
- 34 Horoskop
Co vás čeká a nemine...
- 35 Tabulka bonusů

21 Inspirace z knihkupectví



28 Těším se na neděli



22 Speciality z banánů



11 Výroba našich produktů

Prý jste dostal tenis do vínku...

Tenis mám opravdu pod kůží odmalinka. Už lokalita mého narození – v ulici U Tenisu – jasně určila, které sportovní disciplině se mám věnovat. Poprvé jsem držel raketu asi v pěti letech a na kurtu jsme se starším bráchou Ivanem trávili většinu volného času. Naši viděli z oken bytu přímo na kurty, takže nás měli hezky pod dohledem. Tatínek, povoláním učitel, měl písťalku, která písťkala vždycky nahoru a dolů. Dodnes si pamatuju, jak se nám nechtělo domů, když se z okna ozval její ostrý hvizd. Bylo to znamení, že pro dnešek zábava končí... Navíc bylo potupné, že všichni naši kamarádi na zapískání sborově zakřičeli: Uuuž jduuu!

A co v zimě, jak jste se bavili?

Tak to jsme byli zase na kurtech, které se v zimě polévaly vodou a měnily se v kluziště. Vzpomínám si, jak jsem dostal asi ve třinácti letech k Vánocům svoji první hokejku. Hned jsem ji šel s bráchou a kamarády vyzkoušet na led. Začali jsme hrát hokej a najednou se objevila parta starších kluků. Jeden ke mně přišel a povídá: Hele, půjč mi tu hokejku. Nestačil jsem říct ani slovo a on mi ji vzal. Koukal jsem na něj,



Vyrostl jsem na kurtu

Karel Štědrý

Karel Štědrý přišel na schůzku rovnou z tenisového utkání. Usměvavý, opálený, v džínách a pruhovaném tričku, působil jako padesátník, který si právě odskočil z práce na partičku tenisu. Nechtělo se nám uvěřit, že příští rok oslaví sedmdesátiny!

jak s ní hraje, a on ji najednou zlomil. A víte, co udělal? Zapíchl zbytky hokejky do sněhu a odešel. A já si tu křivdu celý život pamatuju. Dodnes ho občas potkávám, je to už velmi starý pán, ale pokaždé, když ho mívám, tak si v duchu říkám: Ty darebáku, tys mi zlomil hokejku...

Zůstala vám i láska k plavání? Prý jste byli s bráchou dokonce šampióni?

Ivan i já jsme plavali za Slávii. Ve studentských letech jsme se opravdu vy-

pracovali skoro až na špičku. Oba jsme měli v jednom roce rekord – já na dvoustovku znak a bratr na stovku motýla. Chodil jsem trénovat do Axy a pak hned přeběhl do kavárny Ural, kde jsme hráli s kapelou. Většinou jsem vystupoval s mokkými vlasy, protože jsem si je nestihl usušit...

Zdědil váš syn herecké a pěvecké nadání?

Z Karlase mám radost, je mu už jednadvacet a dobře si rozumíme. Mimočodem taky hraje tenis. Umělecké nadání

zdědil, ale ne hudební a ne po mně. Má výtvarný talent, nejspíš po mamince, studuje druhým rokem AVU.

Kromě syna máte ještě dcery z prvního manželství – Zuzku a Terezu. K jejich narození se prý vážou zajímavé historky...

Zuzanka se narodila tři dny před premiérou hry Zuzana je sama doma, takže se samozřejmě nemohla jmenovat jinak. A za pět let, když jsme točili film Kdyby tisíc klarinetů, jsme čekali další přírůstek do rodiny. Narodila se opět

holčička a za kmotra jí šel Waldemar Matuška. Pojmenovali jsme ji Tereška, zase podle písničky, kterou zpíval v té době Waldemar.

Působíte dojem neuvěřitelně vitálního člověka. Co vás nabíjí?

Je to sice ode mě asi trochu sobecké, ale já čerpám energii ze své ženy Evy (manželka Eva Štědrá je majitelkou salonu Estetika), ze které energie přímo srší. Ona je pro mě hnacím motorem, protože je navíc silně pozitivně naladěný člověk, který kolem sebe neustále šíří optimismus a dobrou náladu.

A pak se nabíjím také prací. Jdu z jedné činnosti do druhé, a to mi nedovolí zlenivět a „zprávřovatět“.

Vaše žena vám určitě pomáhala i před pěti lety, když jste vážně onemocněl...

Mám za sebou 50 chemoterapií, ale střeva už zase zaplaťpámůh fungují, jak mají. Myslím, že jsem to všechno zvládl především díky skvělému rodinnému zázemí, které Evča dovede vytvořit, a svou roli určitě sehrála i moje dobrá sportovní kondice. Ale už se

Letos jsem se nádherně proletěl na padáku.

k tomu nechci vracet, dívám se jen dopředu a užívám si každý den života.

Pro zpěváky a herce je asi dobrá sportovní kondice nutností?

Určitě, méně se zadýchávají, představení nebo vystoupení je tolik nevyčerpává. My jsme si se ženou koupili kola a nedávno jsme byli s kamarády na prodlouženém víkendu na Šumavě. Do té doby jsem jezdil tak maximálně pět šest kilometrů. Představte si, že jsme ujeli pětatřicet kilometrů – nadával jsem cestou, už jsem nemohl, ale bylo to bezvadné.

Vaše klouby asi dostávají dost zabrat. Dopříváte jim nějakou zvláštní výživu?

Vyzkoušel jsem několik druhů kloubní výživy, ale některé na mě vůbec nefungovaly. Zabral mi až přípravek Proenzi. Užívám ho pravidelně už tři

roky a myslím, že mi skutečně pomáhá. Ale abych se vrátil k našim sportovním plánům. Na Šumavě jsme se s přáteli dohodli, že letos ještě pojedeme společně na vodu. Sjedeme si Vltavu, už se moc těším.

A budete spát pod stanem?

Právě včera jsme si ho šli s Evčou koupit. Vybrali jsme si takový malý, ale nohy se mi do něj vejdou...

Často cestujete, máte z poslední doby nějaký zajímavý zážitek?

Letos jsem se v Turecku nádherně proletěl na padáku. Ve výšce bylo naprosté ticho, měl jsem překrásný výhled. Moc jsem si to užil.



Hledáte nejúčinnější kloubní výživu?

V poslední době byly odbornou i laickou veřejností napjatě očekávány výsledky jedné z nejrozsáhlejších studií na účinnost látek užívaných při léčbě artrózy. Její výsledky byly oficiálně zveřejněny v odborném tisku a přinášejí naději mnoha pacientům trpícím bolestmi kloubů.

Jedná se o nezávislou studii realizovanou Národními ústavami zdraví v 16 klinických centrech v USA (GAIT*), do které bylo zahrnuto celkem 1583 pacientů s artrózou kolenního kloubu. Hodnocení účinku byly podrobeny nejčastěji užívané látky při artritických potížích, mimo jiné glukosamin v denní dávce 1500 mg, chondroitin v dávce 1200 mg a kombinace glukosaminu a chondroitinu (1500 mg + 1200 mg). Jednoznačně nejlepší výsledky při snižování bolesti u pacientů se středně těžkou až těžkou bolestí kloubů přinesla kombinace glukosaminu a chondroitinu.

Glukosamina chondroitin obsahují i oblíbené doplňky stravy značky Proenzi. Proenzi Premium obsahuje 1500 mg glukosaminu a 1200 mg chondroitin sulfátu v denní dávce. Proenzi 3 pak kromě glukosaminu (1500 mg) a chondroitinu (600 mg) také protizánětlivou látku MSM (900 mg v denní dávce), která je důležitá pro tvorbu kolagenu a správné utváření chrupavčité a kostní tkáně. Produkty Proenzi s původní kanadskou recepturou již mají i v České republice desetitisíce spokojených spotřebitelů. Především díky svému složení a kvalitě se řadí mezi nejoblíbenější produkty kloubní výživy.

Výsledky studie

- 1 Snižování bolesti se projevilo u téměř 80 % pacientů se středně těžkou až těžkou bolestí kloubů užívajících kombinaci glukosaminu a chondroitinu.**
- 2 Zjistilo se, že kombinace obou účinných látek – glukosaminu a chondroitinu – je efektivnější, než když se užívají jednotlivě.**
- 3 Studie potvrdila, že chondroitin, glukosamin a jejich kombinace nemají žádné nežádoucí účinky.**

www.proenzi.cz

* Multicentrická, dvojitě slepá, placebem kontrolovaná studie (GAIT), čas. New England Journal of Medicine, 2006 Feb 23;354(8):795-808). Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis.

Odkud se berou tloušťáci?

Průměrná váha obyvatele dnešního světa se oproti minulosti zvýšila o 2,5 kg. Obézní děti vyrůstají v obézní dospělé, kteří jsou již v časném dospělém věku ohroženi řadou zdravotních problémů. Záleží jen na nás – rodičích, jaké stravovací návyky u svých potomků vypěstujeme. Měli bychom je naučit, že návštěva restaurací typu „fast food“ je pouze výjimečnou záležitostí. Různé hamburgry a hranolky doplněné dresinky a majonézami jsou totiž energeticky velmi vydatné, zato málo biologicky hodnotné. Zároveň bychom měli dbát na to, aby denní dětský jídelníček obsahoval všechny základní živiny, tedy asi 65 g bílkovin, 125 g sacharidů, 30 g tuku. Důležitý je i dostatek vitamínů, minerálů, stopových prvků a vlákniny.



Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci

Pomoc při bolestech v krku

Lék Septofort® se stal vyhledávaným prostředkem k prevenci a lokální léčbě infekcí dutiny ústní a horních cest dýchacích a především při bolestech v krku. Každá tableta léku Septofort® na dlouhou dobu dezinfikuje dutinu ústní a krk, a tím účinně pomáhá proti bolestem způsobeným širokým spektrem virů a bakterií, protože zamezuje jejich dalšímu růstu a množení. Dětem od 5 do 12 let podáváme 2x denně půl až 1 tabletu, mladistvým od 12 let 3x denně jednu tabletu a dospělým 3 až 4 tablety denně. **Upozornění:** Po užití pastilky bychom neměli 1 až 2 hodiny jíst ani pít.

Chci spát!

Ke snadnějšímu usínání přispívá mléko a mléčné výrobky. Například podmáslí obsahuje lecitin uvolňující napětí. Nejlepší je kombinovat mléko s medem, protože díky obsahu cukru proniká z krve do mozkových buněk zklidňující látka tryptofan.

Podobné účinky mají i některé druhy koření, jako je anýz, bazalka, česnek, fenykl, hřebíček, muškátový oříšek, petrželka či šalvěj.

Lidé, kteří mají problémy s usínáním, by měli vyzkoušet některý z bylinkových čajů. Pomáhá například heřmánkový, z lipového květu nebo z kozlíku lékařského. Také celozrnné výrobky, rýže, pивní kvasnice či sušené ovoce mají díky obsahu hořčičku zklidňující účinky.



Prostena^l s PERFECT COMPLEXEM

Prostena^l s PERFECT COMPLEXEM je na trhu pouze rok a za toto krátké období si získal oblibu tisíců zákazníků. Je určen všem mužům, které trápí problémy s prostatou. Obsahuje ověřené rostlinné extrakty ze Saw Palmetta, kopřivy dvoudomé a přírodní lykopen, jejichž vzájemný poměr a koncentrace byly stanoveny s cílem vytvořit účinnou pomoc v boji s příznaky onemocnění prostaty. Užívá se 1 až 2 tobolky denně, nejlépe po jídle. Doporučuje se užívat dlouhodobě.

doplněk stravy



Zdraví pod slupkou

Exotické ovoce, mezi něž patří především banány, manga, kiwi, melouny či papaje, nám dodává osvěžení a především vitaminy, cenné minerální látky a vlákninu, která se postará o pocit nasycení. Věděli jste, že:

- jeden banán obsahuje třikrát více draslíku než jablko a desetkrát více vitamínu B6 než hruška?
- dvě kiwi pokryjí denní potřebu vitamínu C u dospělého člověka a dodají téměř tolik vlákniny jako jedna porce cereálií?
- mango je velkou zásobárnou vitamínů A a C?



Tip Nezralé mango umístíme do blízkosti banánu nebo jablka, které vylučují etylén urychlující zrání. Zralé mango poznáme podle stop latexu u stopky.

Během roku, ale především v zimě a na jaře proděláváme virové infekce, které probíhají poměrně lehce v porovnání s chřipkou, ale důsledky jejich nedoléčení mohou být velmi nepříjemné.

Vnitřní očistou proti virům a bakteriím



MUDr. Kateřina Plocarová,
Interní oddělení
Nemocnice Kladno

vě na hladké svalstvo tlustého střeva, čímž urychluje odchod škodlivých metabolitů ven z těla a snižuje dobu jejich kontaktu se střevní sliznicí.

Česnek se odjakživa používal jako přírodní antibiotikum. Pokud dochází ke změnám stravování, a tedy i trávení, mění se i střevní flóra. Právě česnek dokáže zničit "škodlivé" bakterie, známé jsou i jeho účinky na normalizaci krevního tlaku a hladiny cholesterolu.

Smetánka lékařská s lopuchem povzbuzují trávicí orgány a podporují tvorbu trávicích šťáv, působí mírně močopudně a žlučopudně, čímž významně ovlivňují látkovou výměnu. Navíc obsahují inulin, který normalizuje střevní mikroflóru.

V čem vidíte přednosti Denoxinalu?

V tomto produktu je vhodně kombinovaná směs rostlin a dalších látek, která povzbuzuje trávení a vylučování, zlepšuje metabolismus a následně i celkovou výkonnost přirozenou cestou. Tím očistí vaše tělo zevnitř a vy se budete cítit lépe. Preparát Denoxinal je velmi vhodným doplňkem stravy, který se mimo jiné dobře uplatní i při prevenci virových infekčních onemocnění.

Tip Preparát je vhodný po větší zátěži organismu, ať už se jedná o stres, infekci nebo dietní chyby.



Proč vznikají virózy?

Při tomto onemocnění pronikají slizničními povrchy do těla mikroorganismy. Do cílového orgánu se potom virus dostává buď přímo, nebo nepřímo, po rozmnožení na sliznici, jestliže není zlikvidován ve spádových mizních uzlinách. Nejčastějším virovým onemocněním jsou virózy respirační – patří sem obyčejná rýma, ale mohou být postiženy i dolní cesty dýchací – průdušnice a průdušky, a v nejkrajnějším případě i plicní tkáň.

Jaké mohou být následky virových infekcí?

Nejčastěji je to bakteriální zánět horních cest dýchacích, ale můžeme onemocnět také zápallem plic, močovými infekcemi, bakteriálními průjmy atd.

Co můžeme udělat pro to, abychom těmto komplikacím předešli?

V první řadě je důležité i zcela běžná virová onemocnění nepřecházet. Důsledky se totiž mohou projevit za mnoho let například poruchami imunity. Nejdůležitější je dostatečně odpočívat a dodržovat pitný režim. Organismus bychom měli navíc posílit vitamínem C a dopřát mu očistnou kúru. Kromě bylinných čajů, které pomáhají při zánětech močových cest, upraví střevní obtíže a pomohou k regeneraci jaterní tkáně, můžeme své tělo detoxikovat

pomocí moderních doplňků stravy, které jsou k dostání v lékárnách.

Jaké je složení detoxikačních přípravků?

Například preparát Denoxinal je vhodným doplňkem při virózách různého původu. Obsahuje směs rostlinných výtažků (lopuch, řešetlák, smetánka, jetel, česnek, ostropestřec mariánský), jejichž pozitivní účinky znaly už naše babičky. Zároveň obsahuje výtažek ze sladkovodní řasy chlorelly, která je součástí preparátů na podporu imunity a metabolismu. V Denoxinalu najdeme i pektin, což je nestravitelná vláknina, která má velký význam v prevenci nádorového postižení tlustého střeva, a také vitamin C v dostatečné denní dávce.

Jak působí jednotlivé látky v Denoxinalu?

Ostropestřec mariánský je osvědčený prostředek pro ochranu jater. Tento orgán je zodpovědný za odstranění většiny škodlivých látek z těla, a proto také nejvíce trpí při špatné životosprávě. Poruchy trávení patří mezi civilizaci nemoci, ale doprovázejí i všechny změny stravování.

Řešetlák počistivý má lehce projevující účinky, působí povzbudí



doplněk stravy

Lepší paměť

Vážený Walmarku,

již druhým rokem jsem příznivcem Vašeho výrobku GinkoPrim. Koupil jsem si ho, protože mám problémy se špatným krevním oběhem. Opravdu mi pomohl – už mě netrápí studené nohy a ruce, ale také jsem poznal, že se mi skutečně zlepšila paměť. Proto Vám chci poděkovat za skvělý výrobek, který doporučím všem, kteří mají stejný problém, jako jsem měl já.

Se srdečným pozdravem David Rudel,

Ostrava

Vážený pane Rudele, jedinečná kombinace extraktu z Ginkgo biloby a hořčičku, kterou přípravek GinkoPrim obsahuje, pomáhá zlepšovat průtok krve, a tím i výživu jednotlivých tělesných orgánů – především v oblasti končetin a mozku. Proto je GinkoPrim vhodný pro studenty, stejně jako pro starší lidi, u nichž bývá krevní oběh zpomalený. Děkujeme Vám za Váš dopis, přejeme krásný a bezstarostný podzim a samozřejmě posíláme Váš oblíbený GinkoPrim.



Koruna krásy

Dobrý den,

chtěla bych Vám moc poděkovat za přípravek Viaderm. Začaly jsem si ho s maminkou kupovat poté, co jsme uviděly v televizi reklamu s naší jachtařkou Lenkou Šmídovou. Obdivujeme, co dokázala ve sportu, a oceňujeme, že ani při tak náročné disciplíně neztrácí ženský půvab. Máme s maminkou obě dlouhé vlasy a vždycky na jaře a na podzim jsme měly problémy s jejich vypadáváním. Letos na jaře jsme poprvé začaly užívat Viaderm a musím říct, že nám opravdu pomohl. Vlasy nejen že nepadají, ale jsou i silnější a lesklejší. Asi od května jsme začaly také s užíváním Beta karotenu. Kupujeme si jediné ten od Walmarku, kde je garantovaná optimální dávka účinné látky v jedné to-

bolce. Jsme totiž (bohužel) zatím obě kuřačky a lékárnice nás upozornila, že ne všichni výrobci pravidla bezpečné dávky dodržují, a naopak se chlubí vysokým množstvím beta karotenu, které však může být pro kuřáky nebezpečné. Přivítaly bychom, pokud byste k této problematice přichystaly nějaký článek ve Vašem (a našem) klubovém časopise. Přejeme vám mnoho zdaru, děkujeme za přípravky přinášející zdraví a těšíme se na další vydání časopisu Klubu zdraví.

Nikola Šlaufová, Plzeň

Milá slečno Šlaufová,

děkujeme za hezký dopis, který nás moc potěšil a kromě pochvaly přinesl i dobrou inspiraci pro nové téma. Problematika optimálního množství beta karotenu pro kuřáky je natolik zajímavá, že skutečně stojí za obsírnější článek. Slibujeme, že ho najdete hned v dalším čísle klubového časopisu. Přejeme Vám i Vaší mamince nejen hodně spokojenosti s našimi výrobky, ale i mnoho štěstí v osobním životě.

www.viaderm.cz



doplněk stravy



Pomalu, ale jistě

Dobrý den, i já se mohu s hrdostí pochlubit s užíváním Vašeho přípravku Varixinal. Beru již páté balení!!! A musím konstatovat jen stálé zlepšení. Tento produkt jsem doporučila svým známým a také se stali pravidelnými uživateli Varixinalu. Moc si ho chválí. Samozřejmě upozorňuji, ať nečekají „zázraky“ hned za jeden měsíc, je to běh na dlouhou trať. Ale i tak je to pořád lepší, než si nechat úplně zdevastovat nohy nečinností.

Přeji Vám mnoho úspěchů v dalším výzkumu stále kvalitnějších a dokonalejších výrobků, které si najdou stále se rozšiřující okruh spokojených zákazníků. Varixinal budu i nadále užívat, stejně jako další Vaše kvalitní produkty – Viaderm, Beta karoten, Megacéčko – prostě, co zrovna bude aktuální. Mějte se moc krásně, hlavně ať jsou všichni díky Vám zdraví.

S pozdravem Monika Fančová, Mělník

Milá paní Fančová,

asi není lepší reklama, než když spokojený zákazník doporučí výrobek svým přátelům a známým. Varixinal je skutečně osvědčeným prostředkem pro řadu žen a mužů různého věku, které trápí problémy se žilním onemocněním. Jsme moc rádi, že se o své pozitivní zkušenosti dělíte i se svými známými. Děkujeme Vám za to, přejeme pevně zdraví a posíláme Vám do zásoby další balení Varixinalu.

www.varixinal.cz

doplněk stravy



IMC neboli infekce močových cest jsou nepříjemným onemocněním, které trápí mnoho žen i mužů. Při prevenci choroby a jejím léčení pomáhají brusinky, které jsou bohatým zdrojem bioflavonoidů, fenolických sloučenin a dalších přírodních látek.

Pomoc při infekci močových cest



MUDr. Peter Kaplán,
Urocentrum Praha,
Karlovo nám. 3,
Praha 2

Slovo lékaře

Jak se projevují infekce močových cest?

Pro toto onemocnění je charakteristické časté nucení na močení – u velmi prudkých zánětů i v intervalech 10 až 20 minut – a bolestivé močení. Časté nucení na močení je spojené s bolestivým nutkáním, pálením a řezáním, doznívajícím většinou až chvíli po vymočení. Někdy si pacient stěžuje na močení vedoucí až k nepravé inkontinenci – úniku moči. Moč je někdy zkalená, často krvavě zbarvená. Postižený může mít zvýšenou teplotu.

Jak probíhá léčba?

U akutní ataky infekce močových cest je nejdůležitější včasné podání antibiotik. Pro výběr vhodného přípravku je důležité rozlišení komplikované a nekomplikované infekce močových cest, stejně jako i rozlišení nemoci postihující dolní močové cesty od infekce ledvinové tkáně. Při léčbě dolní nekomplikované IMC dáváme přednost krátkodobé antibiotické léčbě.

Můžou nám pomoci doplňky stravy, jako je Urinal?

V současné době je na trhu k zakoupení množství preparátů, které využívají schopnosti některých přírodních látek zabraňovat přilnavosti patogenních mikrobů (zejména E. coli) k epitelům sliznice močových cest. Jedním z nich je přípravek Urinal, který obsahuje koncentrovanou sušenou šťávu z brusinek. Tento extrakt je podpurným prostředkem pro prevenci opakovaných IMC. Jedna tableta Urinalu obsahuje stejné množství léčivých látek jako 5000 mg čerstvých brusinek.



Kdy a komu Urinal pomáhá?

- při opakovaných zánětech močových cest
- podpurně při akutní uroinfekci
- podpurně při chronických zánětech močových cest
- inkontinentním pacientům, pacientům se zavedenou cévkou, s preexistujícím ledvinovým onemocněním
- pacientům se zvětšenou prostatou, s neurologickým onemocněním (roztroušená skleróza, poranění míchy)

Přednosti Urinalu

- zpomaluje rozklad uniklé moči (vhodné při inkontinenci)
- ani dlouhodobé užívání není provázáno vznikem odolnosti bakterií
- riziko alergické reakce na brusinky je zanedbatelné
- obsahuje přírodní látky, nemá nežádoucí účinky
- vhodné jako doplněk při léčbě antibiotiky
- možné užívat i v těhotenství a během kojení

VYSOKOU KVALITU A ÚČINNOST PŘÍPRAVKU ZARUČUJE:

- jedinečná forma zpracování účinné látky (koncentrovaná sušená šťáva)
- prestižní dodavatel suroviny
- statut GRAS garantující bezpečnost přípravku
- non GMO – není geneticky modifikováno
- farmaceutická kvalita (vyprodukováno v podmínkách pro výrobu léčiv GMP)

Urinal

Tobolky Urinal obsahují aktivní látku NutriCran™, koncentrovanou sušenou šťávu z brusinek velkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*), která příznivě působí na činnost močového ústrojí. Brusinky jsou bohatým zdrojem bioflavonoidů, fenolických sloučenin a dalších přírodních látek s příznivým účinkem na zdraví člověka. Účinné látky brusinek pomáhají zabraňovat uchycení bakterií, především *Escherichia Coli*, na stěnách močové trubice a močového měchýře (právě E. coli je příčinou vzniku 85 % všech infekcí močových cest). Každodenní užívání příznivě působí proti vzniku opakovaných zánětů močových cest. Ani dlouhodobé užívání není provázáno vznikem odolnosti bakterií.



doplněk stravy



Stáří je budoucnost nás všech

Společný projekt firmy Walmart a Diakonie ČCE nazvaný SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM zaznamenal již řadu úspěchů a vstupuje do své další části.

V září loňského roku byl spuštěn projekt, který má za sebou několik významných počínů. Dostalo se mu i podpory prezidenta ČR Václava Klause, který ve svém dopise napsal: „Zdola vznikající aktivity v oblasti přijetí vlastní odpovědnosti za stáří a zlepšení situace seniorů, kterou se zabýváte, vždy patří k přirozeným projevům svobody a odpovědnosti člověka, které jsou neoddělitelné.“

Cíle projektu

Cílem je podporovat realistický pohled na stáří, prezentovat přirozené potřeby a možnosti stárnoucího člověka. Projekt SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM propaguje nový pohled na vnímání lidského života. V každém věku by měl mít člověk příležitost vzdělávat se, pracovat a odpočívat. Aktivity projektu směřují k informování o možnostech aktivního zapojení seniorů do společenských struktur, posilování jejich vědomí individuál-

ní odpovědnosti za přípravu na stáří; přijetí zdravého životního stylu, rozšíření pojmu „aktivního stárnutí“ a jeho význam pro kvalitu života.

Užitečná příručka

Začátkem tohoto roku Walmart vydal a distribuoval prostřednictvím svého Klubu zdraví informační brožuru „Senior a já. Já a senior?“ určenou nejen seniorům. Vyšla v nákladu 65 000 kusů a je zdarma k dispozici na webových stránkách projektu Společnost přátelská všem generacím www.spvg.cz. Brožura „Senior a já. Já a senior?“, jejímiž autory jsou přední český gerontolog MUDr. Zdeněk Kalvach, CSc. a Mgr. Eva Hrabětová z Diakonie ČCE, pravdivě informuje o stáří. Nabízí množství rad, informací a kontaktů pro seniory a jejich rodinné příslušníky. „Více než sedmdesátistránková barevná brožura zaznamenala pro nás až nečekaně příznivé reakce. Rady a informace pro běžnou orientaci v životě v ní totiž na-

cházejí nejen senioři,“ říká mluvčí Walmartu Kateřina Ondřejková.

Finanční podpora z Walmartu

Do projektu se letos postupně zapojují jednotlivá střediska Diakonie ČCE. Kromě věcných darů určených jejich klientům Walmart v tomto roce vypsal pro střediska Diakonie finanční dotaci ve výši 300 000 Kč na podporu projektů zaměřených na rozvíjení mezigeneračního setkávání a rozvíjení vzájemných kontaktů. Svou činnost tak mohou střediska Diakonie rozšířit o akce přímo zaměřené na zapojení seniorů do různých společensky prospěšných aktivit a spolupráci v rámci mezigeneračního setkávání.

KONTAKTY:

SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM – www.spvg.cz nabízí řadu kontaktů, kde lze najít rady pro obtížné životní situace.

Žádoucí změna

Studie, kterou vloni realizovaly socioložky Mgr. Renáta Sedláková (Západočeská univerzita Plzeň) a Mgr. Lucie Vidovičová (Masarykova univerzita Brno), upozornila na některé výrazné tendence, s nimiž se lze v dnešní mediální kultuře setkat:

- dominují kriminalita a politicko-ekonomická témata
 - média propagují seniory jako naivní, snadné oběti
 - aktivní senior je prezentován jako něco mimořádného
 - senioři jsou médií prezentováni jako ekonomická přítěž
 - informace o věku jsou užívány, aniž by zvyšovaly informační hodnotu zprávy
- Výzkum upozornil na skutečnost, že vhodnou mediální politikou lze dosáhnout změny veřejného mínění a začít o stáří mluvit, psát a přemýšlet „jinak“.**



Jak probíhá výroba našich produktů

Díky rozsáhlým investicím do technologií, řídicích systémů a do vzdělávání zaměstnanců má firma Walmark od roku 2003 jeden z nejmodernějších farmaceutických závodů v České republice, odpovídající přísným normám GMP (správné výrobní praxe).

nu se z jedné šarže vyrobí 200 až 600 tisíc tablet.

- Některé z vyrobených tablet je nutné potáhnout. Použité aktivní látky je třeba ochránit před vzdušnou vlhkostí či světlem nebo je nutné zneutralizovat nepříjemnou chuť. Proces potahování trvá 6 až 8 hodin v závislosti na druhu tablet a daném potahu.

- Proces výroby pevné lékové formy je průběžně kontrolován laboratoří průběžné kontroly. Laborantky kontrolují



Ve výrobě vládou přísné podmínky dané certifikátem GMP. Veškerá výrobní dokumentace a všechny zápisy o provedených průběžných kontrolách jsou předány oddělení jistění jakosti. Pokud zde není shledána žádná chyba, putují výrobky za zákazníky.

Pod zkratkou GMP se skrývají legislativní požadavky nutné pro výrobu léčiv a tato značka je zárukou jakosti. Doporučené postupy GMP jsou v závodě užívány i při výrobě doplňků stravy.

- Srdcem výrobních prostor je místnost vzduchotechniky. Čistý prostor omezuje možnost kontaminace v tomto prostředí. Vzduchotechnika zajišťuje dodržení těchto parametrů současně s přesně stanovenými parametry přetlaků a výměn vzduchu ve výrobních místnostech.

- Ve skladu vstupních surovin jsou k dispozici všechny aktivní a pomocné látky i veškerý obalový materiál (skládačky, příbalové letáky a etikety) ve všech jazykových mutacích – Walmark dodává své produkty do 25 zemí světa.

- Ze skladu se vstupní suroviny dostávají do přípravný materiálů pro navažování, kde jsou připravovány a přebalovány na čisté palety.

- Přes materiálovou propust' putují do výroby, kde vládou přísné podmínky

dané certifikátem GMP. Stejně jako suroviny musí i všichni lidé, kteří vstoupí do čisté pracovní zóny, projít propustí, v tomto případě personální. Je to místo, kde se převlékají do bílých ochranných oděvů a nasazují si pokrývku hlavy.

- První zastávkou v čisté zóně je navažovna. Suroviny připravené pro výrobu jednotlivých šarží se zde navažují podle operačních listů a pracovních instrukcí do nerezových sudů. V navažovně je každá surovina popsána názvem materiálu a šarží. Frekventovaným místem je umývárna, kde veškeré pracovní nádoby, sudy, náhradní díly či razidla procházejí pravidelnou procedurou mytí a sušení.

- Následuje homogenizace, kde se suroviny definovaným způsobem míchají, aby se docílilo homogenní tabletoviny. Ta putuje v nerezových sudech k jednotlivým tabletovačkám.

- Ztabletování jedné šarže trvá od 2 do 6 hodin v závislosti na váze tablet. S výkonem tabletovaček v rozmezí 100 až 250 tisíc tablet za hodi-

na odebraných vzorcích definované fyzikální parametry pro vstupní prášky i výstupní tablety tak, aby byl celý proces výroby ve shodě s předepsanou specifikací. Touto kontrolou prochází každá vyráběná šarže.

- Vyrobene tablety je třeba zabalit. Ve Walmarku se používají dvě technologie plnění a balení. Jsou to plastové kontejnery a blistry ve skládačkách (papírových krabičkách).

- Hotové zabalené výrobky čekají v distribuční kartonáži v karanténním skladě na propuštění z informačního systému a fyzické opuštění závodu.

- Veškerá výrobní dokumentace a všechny zápisy o provedených průběžných kontrolách jsou předány oddělení jistění jakosti. To kontroluje dokumentaci a odebrané vzorky.

- Pokud není shledána žádná chyba, je vyrobená šarže propuštěna z informačního systému, označena zeleným štítkem a předána do distribučního skladu.

Pak už hotovému výrobku nestojí nic v cestě za vámi – našimi zákazníky.

Když jsme na jaře vyhlásovali soutěž „Hrajte s přípravkem Viaderm o změnu Vaší vizáže“, zdaleka jsme netušili, jak velký zájem mezi vámi vyvolá. Zdá se, že už se mnoho našich zákazníků přesvědčilo o pozitivních účincích našeho přípravku Viaderm, který je zárukou zdravých vlasů, pevných nehtů a krásné pleti. Ty soutěžící, které měly tentokrát nejvíce štěstí a zvítězily, si mohly na vlastní kůži vyzkoušet proměnu svojí vizáže pod rukama zkušených profesionálů. Příkladem jim byla i naše úspěšná a pohledná reprezentantka v jachtingu Lenka Šmídová, která je tváří přípravku Viaderm. I ona se už nechala hýčkat a zkrášlovat v pražském Studiu Bomton v Myslíkově ulici, jež se mimo jiné zaměřuje na proměny vizáže svých klientů. Kromě těchto služeb nabízí i mnoho druhů masáží, např. relaxační, formovací, ale také suché uhličité

Venku se tropické teploty vyšplhaly k 31 °C, ale nám bylo ve Studiu Bomton velmi příjemně, a to nejen díky klimatizaci...



nebo masáž teplými a studenými kameny. Můžete zde vyzkoušet i bahenní zábaly, lymfodrenáže a spoustu dalších procedur, které vám kromě energie dodají i dobrý pocit, že jste udělali něco pro své tělo. Právě v příjemných prostorách Studia Bomton se konalo 15. července setkání výherkyň soutěže se zástupci firmy

Walmart a odborníky Studia Bomton. Ti je seznámili s novými trendy péče o vlasy a nechyběly ani rady týkající se kosmetické péče, manikúry či pedikúry. Vítězky soutěže si také mohly na místě vyzkoušet a zakoupit originální šperky návrhářky a majitelky renomované firmy Jitky Kudláčkové. Bylo zajímavé, překvapivé a potěšující pozorovat, jak všechny ženy do jedné rozkvetly pod rukama kadeřníků a kosmetiček. Zářily spokojeností, což ostatně dokládá výmluvná odpověď jedné z výherkyň Svatavy Stujové z Kladna. Na otázku, jak se jí v Bomtonu líbí, řekla: „Jsem maximálně spokojená. Všichni tu jsou moc příjemní, laskaví a věnují se nám všem na sto procent.“

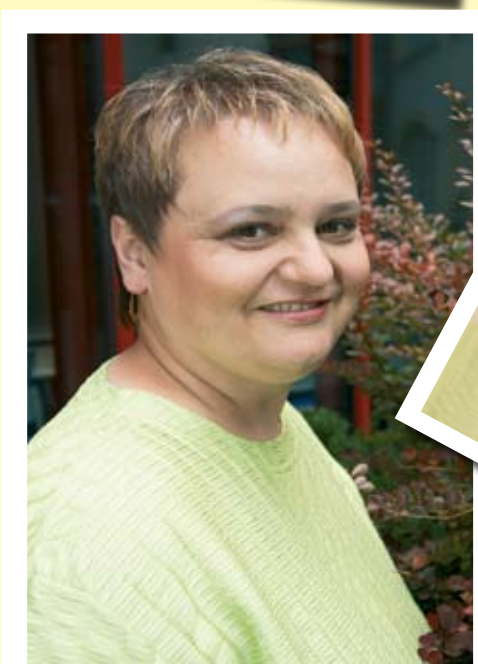
Průměna

Představujeme vítěze naší soutěže „Hrajte s přípravkem Viaderm o změnu Vaší vizáže“

Jitřena Peková z Mostu je členkou Klubu zdraví Walmart. Moc nám pochválila časopis, ze kterého se přý vždycky dozví spoustu zajímavých věcí.



Svatava Stujová z Kladna nás pochválila za profesionálně zvládnutou akci. Cítila se přý v Bomtonu výborně, a o to nám všem šlo. Děkuje!





Ivona Tkadlecová je s Viadermem velmi spokojená a říká, že poctivá práce se zkrátka pozná. Její slova pro nás byla povzbuzujícím impulsem do další práce.



Milada Orlová si zasvěceně popovídala s majitelkou firmy Šperky Jitky Kudláčkové. Měla tak profesionální otázky, že jsme raději zmlkly a jen poslouchaly...

Petra Řežábová dorazila místo maminky, která byla v době akce v zahraničí. Maminka prý začala užívat Viaderm kvůli problémům s vlasy a velmi jí pomohl.



Poctivá práce se pozná

Ivona Tkadlecová ze Vsetína byla jednou z dalších vítězek soutěže a při čekání na „proměnu“ se s námi ochotně podělila o své zkušenosti s přípravkem Viaderm: „O Vánocích jsem dostala od manžela dárkový balíček Viaderm. Začala jsem přípravek užívat, protože mám už dlouhou dobu problémy s nehty – jsou křehké, třepí se a lámou. Přečetla jsem si, že bych měla užívat 2 kapsličky denně, ale to nemůžu – jsem třicet sedm roků diabetička a navíc užívám kortikoidy... Takže jsem začala brát jednu tobolku denně a opravdu mi to zabralo. Během 14 dní jsem si najednou všimla, že se nehty nelámou, netřepí. Hned jsem do Walmarku napsala, abych výrobce pochválila za poctivě vyrobený přípravek. Do té doby jsem totiž vyzkoušela spoustu doplňků stravy a různých bylinek, ale zabral mi až Viaderm. Dokonce mám pocit, že se mi i zlepšily vlasy. Vždycky jsem je měla jemné, teď jsou silnější a lépe drží tvar.“

Lada Vraná z Kutné Hory – řekli byste do téhle slečny, že je diplomovanou záchranářkou, která vyjíždí se sanitkou k těm nejtěžším případům, a navíc pracuje na ARO?



Nové léky

pro vás

Společnost Walmark může vyrábět léčiva na základě úspěšně zvládnutého certifikačního procesu a povolení vydaného Státním ústavem pro kontrolu léčiv. V letošním roce Walmark přichází hned se třemi novými léky.

Trigrip

Trigrip je nový, volně prodejný lék určený pro dospělé a mladistvé k léčbě příznaků chřipky a nemoci z nachlazení. Tradiční léky působí hlavně na bolest a horečku. Trigrip však účinně a rychle bojuje se všemi projevy chřipky a nachlazení najednou.

Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.



Tip Obsah kofeinu ve složení zvyšuje analgetickou účinnost paracetamolu přibližně 1,4krát.

- tlumí bolest hlavy, kloubů a svalů
- snižuje horečku
- uvolňuje ucpaný nos
- obsahuje vitamin C pro zvýšení imunity
- snižuje únavu
- nedráždí žaludeční sliznici
- forma tobolek zaručuje snadnější polykání

Dávkování: Pokud lékař nedoporučí jinak, užívají dospělí a mladiství na začátku léčby 3krát denně 2 tablety a dále 3krát denně 1 tabletu.

Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

Emoxen gel 10%

Emoxen Gel 10% je volně prodejný lék určený k lokální léčbě bolestivých revmatických i nereumatických stavů pohybového ústrojí.

Přípravek se používá při:

- místní léčbě revmatických onemocnění
- zánětu kloubních pouzder
- zánětu šlach a svalových úponů
- léčbě bolestivých stavů při degenerativních kloubních onemocněních
- léčbě bolestivých stavů při osteoartróze
- léčbě porážkových stavů, jako jsou pohmožděniny, podvrtnutí kloubu, poranění měkkých částí kloubů
- rehabilitační terapii

Dávkování: Na postižené místo nanese se 3x až 4x denně přibližně 4 cm gelu a jemně ho vtřeme do kůže. Přípravek mohou užívat dospělí, mladiství a děti od 12 let.

Tip Přírodní menthol rozšiřuje cévy, urychluje odeznívání bolesti a zrychluje pronikání do místa zánětu.



Lék k vnitřnímu užití. Před použitím čtěte pečlivě příbalovou informaci.

novinka



Vitamin E 100 Walmark

Vitamin E patří mezi vitaminy, které člověk potřebuje pro správné fungování organismu. Jeho užívání je vhodné zejména v těchto případech:

- poruchy srdce a cév
 - poruchy reprodukčního systému
 - poruchy svalových funkcí
 - poruchy výživy a vstřebávání
- Vitamin E působí jako antioxidant. Je tedy vhodnou prevencí stárnutí kůže a kardiovaskulárních nemocí. Vitamin E 100 Walmark je balen v blistrech, čímž je zajištěno zachování vysoké kvality léku a hygienické použití po celou dobu jeho životnosti. Výhodou léku je také cena, která je nižší než ceny většiny konkurenčních výrobků.

Dávkování: Dospělí a děti nad 12 let užívají obvykle 2 až 4 tablety po několik týdnů. U svalové dystrofie a některých degenerativních onemocnění nervového systému se doporučují až 2 g denně. U dětí ve věku 3 až 12 let a u těhotných a kojících žen určí vhodné dávkování lékař.

Tip Bereme-li železo, měli bychom zvýšit i příjem vitaminu E.

Do boje!

proti chřipce

Zeptali jsme se

Jak se bráníte proti chřipce a co na vás nejlépe zabírá, když vás přece jen dostihne?



Chřipkové viry se rychle přenášejí a navíc jsou velmi přizpůsobivé – usídlí se třeba na sliznici nosu nebo krku a odtud se šíří dál do horních cest dýchacích. Přinášíme fenty, jak s nimi zatočit.



zpěvačky **Jitky Zelenkové**

V první řadě se v době chřipkových epidemií pokud možno vyhýbám místům se zvýšeným rizikem výskytu, to znamená, že nejezdím tramvají a metrem, ani se nezúčastňuji společenských večírků. Považuji za vrcholně sobecké, jestliže nemocný člověk chodí mezi lidmi a roznáší nákazu dál, místo aby se doma léčil.

Za druhé se chráním užíváním vitaminů. Už od 25 let užívám zcela pravidelně multivitaminy. Kdysi, když ještě nebyly doplňky stravy dostupné tak jako nyní, vozila jsem si je ze svých zahraničních cest. Myslím, že skutečně pomáhají, protože záněty cest dýchacích a chřipky se mi úspěšně vyhýbají.



herečky **Terezy Duchkové**

Poctivě papám vitaminy, oblíbila jsem si zvláště ty komplexní, a také užívám doplňky stravy k podpoře imunity. Vypiji velké množství zeleného čaje, který má antioxidační účinky.

A když mě chřipka přece jen dostane, tak je to nadlouho, protože se mi ji málokdy podaří úplně vyležet. Dívadlo a nemoci zkrátka nejdou moc dohromady...

herce **Václava Vydry**

Nějak uvědoměle se nebráním. Průběžně po celý rok se snažím dodat tělu dostatek vitaminů, hlavně céčko, ale především se snažím pobývat co nejvíc v přírodě, nejlépe se svými koňmi. Letos v zimě jsem je poprvé nechal venku a nezavíral je do stájí. Jsou opravdu mnohem otužilejší. Beru si z nich příklad, otužuji se, ale na rozdíl od nich venku nepřespávám a na noc se vracím domů.



Zdraví z přírody

Echinacea – povzbuzuje imunitní systém

Zinek – zastavuje nachlazení

pravděpodobně tím, že přímo ničí viry

Eukalyptový olej – několik kapek přidanych do horké vody k inhalaci je výtečným prostředkem ke splasknutí sliznic

Bezinkový květ – nálev z této rostliny působí protizánětlivě a posiluje činnost dýchacího ústrojí

Řebříček a lipový květ – čaje z těchto bylin pomáhají odstraňovat z těla jedovaté látky

Česnek – obsahuje složky, které mohou zabránit pronikání bakterií do tkání

Třezalka – v kombinaci s echinaceou posílí imunitní systém

Vitamin C – pomůže zkrátit dobu trvání nachlazení nebo zmírnit jeho příznaky

1. tip

Peníze věnované na nákup čističky vzduchu nebo zvlhčovače se nám vrátí v podobě lepšího zdravotního stavu. Tyto přístroje pomůžou zvláště v případech, jestliže někdo z rodiny trpí dýchacími potížemi nebo alergiemi.

2. tip

Příznaky chřipky pomáhá zmírňovat řebříčkový, bezinkový a mátový čaj. Účinný je i závorový nálev připravený z 10 g kořene přelitého 100 ml vroucí vody.

Chcete ušetřit?

Kdo z nás by nechtěl? Způsobů bývá více, ale rozhodně se vyplatí šetřit jen na pravém místě. S výrazem „ekonomické balení“ se dnes můžeme setkat u široké škály výrobků v mnoha odvětvích, a ne jinak je tomu i v případě léků a doplňků stravy. Kupujete-li známý produkt opakovaně, pak nákup ekonomického balení **výrazně šetří** vaše peněženky. Firma Walmark nabízí v ekonomické verzi téměř všechny své produkty. Vedle propagovaných a dobře známých přípravků jako ArthroStop, Varixinal, GinkoPrim, Proenzi atd., taky řadu dalších, jako je Vápník-hořčík-zinek, Lecithin, Pupalka, Guarana, Céčko, Selen, Hořčík, Kelp, B-komplex a podobně...

- V případě léků, vitaminů a ostatních doplňků stravy platí, že čím větší balení zakoupíme, tím nižší bude výsledná cena každé tablety či tobolky. Mnohdy takto ušetříme až desítky korun.
- Další nespornou výhodou je, že nemusíme chodit tak často do lékárny. Vypršení doby expirace (použití) se přitom obávat nemusíme, protože u těchto přípravků bývá až několik let.
- Koupit si ekonomické balení produktu oproti běžnému je i vstřícným gestem k přírodě, které bychom měli usnadnit její boj s nadměrnými odpady a znečištěním.

Až si tedy příště půjdete do lékárny koupit nějaký preparát, zamyslete se, jaké balení si vyberete.





MUDr. Sylva Gilbertová,
CSc., rehabilitační
lékařka, Zdravotní ústav,
Myslíkova 6, Praha 2

Správná velikost židle

Když se dítě posadí a opře celými zády o opěradlo, mělo by mít chodidla celou plochou volně položená na zemi. Pro menší děti jsou vhodné opěrky pod nohy.



Nejen u nás přibývá dětí s vadným držením těla. Je to způsobené špatným sezením ve školách, ale i dlouhou dobou, kterou děti tráví doma u počítačů. Jednou z možností prevence je umožnit dítěti zdravé sezení při učení.

Vybíráme židli pro školáka

Jak by měla vypadat ideální židle pro školáka?

Musí mít správnou fyziologickou oporu páteře, umožňovat dynamický způsob sezení a být dostatečně stabilní. Je vhodné, pokud lze některé parametry židle nastavit. V zásadě platí, že čím lepší židle, tím má více možností nastavitelnosti (např. výšky sedací plochy, hloubky sedadla, výšky a sklonu opěradla). Pro děti školního věku je zejména důležitá správná výška sedací plochy a pracovního stolu. Vhodné mohou být i područky (uplatní se spíše pro sezení doma), s možností umístění do potřebné výšky. Nesmějí být příliš

douhé, aby nebránily zajet se židli až ke stolu, a měly by být v zadní části židle. Jsou důležité především pro relaxaci trapézových svalů, uvolnění ramenních pletenců a krční páteře.

Co pomáhá při sezení u dítěte s vadným držením těla?

Pro tyto děti existují různé ergonomické a rehabilitační pomůcky. Patří sem např. bederní a nožní opěrky, sedací klíny apod. Ke zlepšení držení těla a k dynamickému sezení máme dobré zkušenosti s overbally. Kromě cvičení mohou též sloužit jako podpora zad nebo na nich dítě na židli občas sedí. Pro děti s vadným držením těla je však nezbytný individuální rehabilitační přístup.

V posledních letech se staly hitem rehabilitační míče. Nahradí židli?

Míče jsou dobrou alternativou, protože umožňují dynamické, ne statické sezení. Zlepšují držení těla, protože sezení a pohupování na nich vede k aktivitě hlubokých zádočných svalů. Hodí se

i pro sezení školních dětí, ale nenahradí pracovní židli. Doporučovala bych je používat pro sezení přibližně 20 až 30 minut, u menších dětí i kratší dobu. Přece jen zádočná opěra je důležitá, protože po delším sezení na míči by mohlo dojít k únavě zádočného svalstva.

Někdo nedá dopustit na klekačky. Jaký je váš názor?

Je to podobné jako s míči, mohou představovat alternativu židle, ale nenahradí ji. Při delším klečení navíc dochází k většímu zatěžování kolenních kloubů, zvláště pokud je úhel sezení-klečení příliš ostrý.

Na co byste chtěla ještě rodiče upozornit?

Mnoho menších dětí trpí bolestmi hlavy, což může být též způsobeno sezením s dlouhodobě předkloněnou hlavou. Pro tyto děti bych doporučila šikmou pracovní plochu pracovní desky, která napomáhá ke vzpřímenému držení těla, především držení hlavy.



Martánci Imunactiv

Multivitamin a multimineral určený dětem, který příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu, především zdravý vývoj tkání, hlavně kostí a zubů. Pomáhá udržovat vitalitu, podporuje chuť k jídlu a příznivě ovlivňuje paměťové schopnosti dítěte. Imunactiv je unikátní komplex aktivních látek vyvinutý speciálně pro ochranu dětí před bakteriálním a virovým onemocněním, pro posílení a stimulaci jejich imunitního systému. Přípravek Martánci Imunactiv je k dostání se dvěma příchutěmi – pomerančovou a jahodovou – a užívá se vždy 1 tableta denně s jídlem.

www.martanci.cz

Martánci

Multivitamin
a multiminerál
pro děti

Posviťte si i vy na nové Martánky magickým Martáfixem a objevte kouzla skrytá v neviditelném písmu.



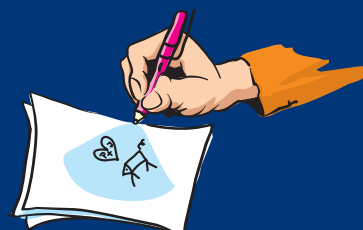
Napište svůj vzkaz
magickým Martáfixem.



Vzkaz je neviditelný.



Martáfix otočte
a na jeho boční straně víčka
přidržením tlačítka
rozsvítíte UV světlo.



Namiřte světlo na vzkaz
a ten se zobrazí.

Martánci obsahují



Imunactiv – unikátní komplex aktivních látek (beta glukan, zinek, vitamin C a bioflavonoidy), speciálně vyvinutý pro ochranu dětí před nachlazením, bakteriálním, virovým onemocněním a pro posílení jejich imunitního systému.

- ➔ **Beta glukan** – je substance zcela přírodního charakteru, která se vyznačuje jedinečnými biologickými vlastnostmi v působení na imunitní systém.
- ➔ **Vitamin C** – příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu, chrání před nachlazením a dalšími typy infekcí.
- ➔ **Zinek** – je důležitý pro správnou funkci imunitního systému.
- ➔ **Bioflavonoidy** – napomáhají svou přítomností zvyšovat účinnost ostatních látek imunitního systému.

Každá tableta obsahuje potřebné vitaminy A, D, E, vitaminy skupiny B, minerály, vápník, draslík, zinek, jód, měď. Obsahují xylitol, který chrání dětské zoubky před zubním kazem.

**Ve Vaší lékárně na vás čekají kamarádi Martánci.
Pro děti od 3 let!**

Vyrábí:
Walmart, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec
www.martanci.cz, www.walmart.cz, bezplatná infolinka: 800 141 141



Jsem dítě šťěstěny

Moderátorka Pavla Charvátová původně vystudovala bohemistiku a hlásila se také na UMPRUM. Dnes říká, že stejně nejvíce záleží na konkrétních příležitostech, které nám osud přivede do cesty. A v tomto směru si Pavla rozhodně nemůže stěžovat.

Čím se nejraději zabýváte ve svém volném čase?

Dá se říci, že výtvarno mi zůstalo jako koníček. Hodně jsem dělala a dělám s hlínou, mám ráda aranžování kytek, vyrábím vánoční ozdoby a dárky. Jednu dobu jsem také šila. Ničemu z toho se nevěnuji pravidelně, ale jen když mám chuť a náladu. Prostě mám ráda hezké věci, které ladí, a ráda si je vyrábím sama.

Jak jste se vlastně dostala od bohemistiky k žurnalistice?

Už na škole jsme se s kamarády dohadovali, koho může napadnout přihlásit se na konkurz do televize? Abychom se to dozvěděli, rozhodli jsme se z hecu sami to zkusit. Televize tehdy pořádala konkurz na moderátora hudebního pořadu. Dopadlo to tak, že kamarádi nedorazili, a já ten pořad potom opravdu asi půl roku moderovala.

Nezkřížila vám tehdy televize nějaké jiné pracovní plány?

Ne. Přiznám se, že v 17 letech jsem ještě – stejně jako mnoho mých vrstevníků – netušila, co bych chtěla konkrétně dělat. Literatura, básničky, čte-

ní i psaní – to všechno mě bavilo, ale jestli jednou budu vědec, spisovatelka nebo prodavačka v obchodě s knihami, nad tím jsem nepřemýšlela. Jsem vlastně dítě šťastěny, protože mi vždycky osud v pravou chvíli nastrčí do cesty tu správnou změnu, překážku nebo příležitost.

Takže jste pracovala v televizi jako moderátorka. Klasická novinařina vás nelákala?

Ale ano. Vždyť jsem čtyři roky točila příspěvky pro Dobré ráno v ČT a potom do zpravodajství o kultuře. Kromě toho jsem psala pro jeden internetový server recenze filmů. Bavilo mě to, pro-



Když máme volno a mohla bych jen tak lenořit, vydržím v nečinnosti maximálně deset minut. Pak se začnu ošívát a vymýšlet, co bych šla dělat. Vzápětí se vrhám do vaření nebo okopávání záhonů na zahradě.

tože vás to nutí neustále si rozšiřovat obzory. S každým novým tématem si musíte něco nastudovat. Ale pak zase osud přinesl novou příležitost, takže jsem zkusila něco nového.

V čem je pro vás moderování zajímavé?

Především je to živý přenos. Jsem pod větším tlakem než při vysílání předtočených materiálů, kdy mám čas si příspěvek připravit. Živé vysílání znamená větší vypětí v kratším časovém úseku a donutí vás k maximálnímu výkonu.

Je o vás známo, že máte ráda adrenalinové sporty. Souvisí to nějak s tím, co jste před chvílí odpověděla?

Řekla bych, že Televizní noviny jsou tím nejmenším adrenalinem v pravém slova smyslu, který jsem kdy zažila. Navíc, i když jde o živé vysílání, materiály si předem připravujeme. Možná je to podobné, jako když sportovec celý rok trénuje, aby v jediném závodě předvedl, co v něm je. A tak je to i s Televizními novinami – dlouhá příprava, krátký závod. Tuhle mi někdo říkal: „To máš bezva, jdeš si do práce až na půl osmou a v osm už odcházíš domů.“ Musela jsem mu složitě vysvětlovat, jaká je realita.

Neláká vás moderovat sportovní události?

To opravdu ne, sport mě po teoretické stránce nepřitahuje. Osobně mě nejvíce zajímají okrajové sporty, rozhodně ne fotbal nebo hokej.

Sledujete ráda sport v televizi?

No jejej. Ráda se dívám na atletiku, krasobruslení a v rámci zimních olympijských her jsem se s nadšením dívala na snowboarding na U-rampě.

Jaký musí být sport, aby vás zaujal?

Nejvíce mě nadchne málo známá sportovní disciplína, ale musí být finančně dostupná. Nemám ráda potápění, bungee jumping, ani moc nemusím týmové hry, protože raději spoléhám sama na sebe. Vyhýbám se taky vytrvalostním sportům, mám raději ty rychlé a výbušné. Za svůj obrovský výkon považuji fakt, že jsem se naučila běhat. Běh jsem totiž od školních let z duše nesnášela. Ale přišla jsem na to, že jde o nejschůdnější způsob jak si udržet kondičku. Navíc s manželem bydlíme kousek za Prahou, obklopeni krásnou přírodou, takže jsem si promlouvala do duše: „Lidé vydávají velké peníze, aby v posilovně mohli běhat na pásu, a ty máš za barákem les, a nejsi schopná uběhnout pár koleček...“

Ke zdravé kondici patří kromě sportu také duševní hygiena. Jak odpočíváte?

Na to by vám odpověděl nejlíp můj muž, který je ze mě vždycky úplně hotový – když máme volno a mohla bych jen tak lenořit, vydržím v nečinnosti maximálně deset minut. Pak se začnu ošívát a vymýšlet, co bych šla dělat. Vzápětí se vrhám do vaření, kutění, okopávání záhonů na zahradě. Jen výjimečně vydržím ležet celý den s knížkou, což je nejvyšší stupeň nicnedělání, kterého jsem schopna dosáhnout.

Jak o sebe pečujete?

Hodně si odpočinu během spánku, kterého potřebuji až osm hodin denně. Asi jsem prostě ten typ, který se v noci dobře vyspí a má pak přes den spoustu energie. Myslím, že duševně se čistím právě tím pohybem a fyzickou aktivitou. A taky se snažím zdra-

vě jíst, to je pro dobrou kondici velmi důležité. Hodně dám na přírodní produkty a výtažky a taky na vitaminové preparáty – celý rok průběžně něco konzumuji. Vždy na jaře absolvuji pročišťovací kúru. Taky dost věřím na pozitivní účinky mořských řas, které v zimě dodávají energii a kompenzují tak nedostatek slunečního svitu. Celoročně hodně piju bylinkové čaje, mám jich doma vždycky nejméně deset až patnáct druhů.

GinkoPrim

Chceme-li si zlepšit paměť a ostatní mozkové funkce, je užívání GinkoPrimu tím nejvhodnějším doplňkem. Zvýšený obsah Ginkgo biloby spolu s hořčíkem příznivě ovlivňuje intelektuální výkonnost, pomáhá při depresích a úzkostných stavech. Navíc je jeho užívání pozitivní při některých potížích se sluchem. Nejvýraznější efekt se projevuje v krevním řečišti v oblasti mozku, uší a končetin. Zlepšení krevního průtoku pozitivně působí na mozkové funkce, koncentraci a paměť. GinkoPrim oceníme také v chladném období, kdy má mnoho z nás problémy se zahřátím studených rukou a nohou.



doplňek stravy

Máte stále pocit unavených očí, kapky nepomáhají a chodíte spát s pocitem, že vaše víčka jsou čím dál těžší? Možná je příčinou velký nadbytek kůže víček, který jste zdělili třeba po tatínkovi...



MUDr. Vlastimil Víšek, CSc., primář plastické chirurgie Lékařského domu v Praze 7



Prokoukněte!

Problém horních víček většinou spočívá ve velkém nadbytku kůže, vysvětluje primář plastické chirurgie Lékařského domu MUDr. Vlastimil Víšek, CSc. „Proužek kůže vyloženě přebývá, vadí nejen kosmeticky, ale i funkčně, protože přece jenom něco váží, takže když několika tisíckrát za den mrkneme, tak večer už oblast víček trpí přetížením a únavou.“ Pružnost víček samozřejmě klesá s věkem, ale často tento problém obtěžuje i velmi mladé lidi, protože dispozice k povislým víčkům je dědičná. Řešení je celkem snadné. Stačí jednoduchý zákrok, při kterém se očím ulehčí a skutečně prokouknou.

Co nás čeká a nemine

„Pokud provádíme izolovaně operaci horních víček při místním znecitlivění, trvá zákrok 45 až 50 minut,“ říká MUDr. Víšek. „Operace začíná infiltrací očního pole místním anestetikem, následuje resekce proužku kůže, který má většinou šířku 1,5 až 2 cm. Když je víčko rozoperováno a otevřeno, pronikáme nad očním koutkem skrze oční sval k tukovým váčkům, které odstraňujeme. Kruhový oční sval jemně sešijeme vstřebatelným materiálem a nakonec v zevní třetině založíme několik speciálních stehů, které do budoucna zajistí větší pevnost víčka a zachování jeho konečné kontury.“

Bude to bolet?

Stehy se vyjmají 6. den po operaci. „V prvních 2 až 3 dnech po zákroku je důležité, aby si pacient přikládal na oči ledové obklady, což působí proti otokům, modřinám, ale i proti bolesti,“

Laser, nebo klasika?

Při operaci horních víček se používá buď klasický, nebo laserový skalpel. Podle názoru lékařů, kteří tento zákrok dlouhodobě provádějí, je vhodnější použít klasický skalpel. Při použití laserového skalpelu rána sice trochu méně krvácí, ale přece jenom na úrovni několika vrstviček buněk se spálí okraj rány, což bývá příčinou následných výraznějších jizev. Oproti tomu klasický skalpel provádí ostrý řez bez jakéhokoliv odumření buněk a jizvička je pak méně nápadná.

radí pan primář. „Podle mých zkušeností není zapotřebí užívat léky proti bolesti. Za 2 až 3 dny si pacient může umýt obličej a jít na procházku.“ Modřinky a otoky se do týdne vstřebají. Desátý den se už ženy mohou nalíčit a po 14 dnech je dovolena veškerá zátěž.

V klidu

Každá rána se nejlépe hojí, když má dost klidu. Proto by měl být pacient první dva dny po zákroku opatrný – nesmí se do rány uhodit, měl by mít hlavu i při spánku podloženou, aby nedocházelo k překrvování a vzniku modřin a otoků. Každé tři hodiny si pacient přikládá na oči čtverečky z gázy namočené ve studené borové vodě, které podkládá pod speciální čelenku.

Komu dáme důvěru

Operují se vždy obě oči najednou. Operace totiž začíná ještě dříve, než použijeme lokální anestetikum, přesným naměřením víčka s přesností na desetiny milimetru. Tím docílíme symetrie, a to i u vrozených asymetrických víček.

„Varoval bych před pracovišti, která nabízejí podobné úkony za nápadně nízké ceny,“ upozorňuje MUDr. Víšek. „Většinou zde pacientům pouze od-

straní proužek kůže a zašijí ho. Neodstraňují tukové vázky, nezpevňují oční sval... Proto by si měl každý v této souvislosti rozmyslet, za co platí, proč je cena tak nápadně nízká...“

Beta karoten

Beta karoten pomáhá příznivě ovlivňovat zrakové schopnosti a zmenšit oční únavu. Zároveň nás chrání před škodlivými účinky volných radikálů. Je také vhodným doplňkem při pobytu na slunci, protože pomáhá chránit pokožku. Užívá se 1 tobolka denně.

www.betakaroten.cz



Z knižního pultu



Coenzyme Q10 60 mg

Jediný přípravek s maximálním množstvím účinné látky na trhu. Jedna tobolka obsahuje 60 mg koenzymu Q10, což je nejvyšší přípustné množství v denní dávce pro doplňky stravy. Přípravek příznivě ovlivňuje fyzickou a psychickou kondici, dodává energii srdečnímu svalu a chrání jej před poškozením. Zpomaluje proces stárnutí a pomáhá předcházet únavě a stresu. Kladně ovlivňuje látkovou výměnu a je důležitý pro udržování zdravých dásní a zubů. Výhodou je i cena – za 60mg balení zaplatíme méně než za 2 x 30 mg.



Viaderm

Viaderm, speciálně vyvinutý produkt pro ženy, by měl patřit do každé kabelky. Přispívá totiž k dokonalému vzhledu pleti, vlasů a nehtů. Pozitivní účinky přípravku: pomáhá chránit pokožku před vznikem předčasných vrásek, dodává jí pružnost a hedvábný vzhled. Stará se také o výživu vlasů, které jsou díky jeho působení husté a lesklé. Pozitivní účinky Viadermu se brzy projeví i na kvalitě nehtů – přestanou se třepit a lámat. Přípravek obsahuje kromě výtažků z léčivých rostlin, jako je například přeslička či pupalka dvouletá, vitaminů, minerálů a stopových prvků i rybí proteiny, které zvyšují napětí v kolagenových vláknech pokožky, takže zůstává viditelně pružnější a krásnější. Užívají se 2 tobolky denně nejlépe po dobu tří měsíců.



Krása podle Vlasty Libotovské aneb Šťastná ve své kůži

autorky: **Vlasta Libotovská a Barbora Literová**

Poselstvím této výpravné publikace je naučit ženy, aby měly rády svoje tělo a žily s ním v harmonii.

Autorky jsou přesvědčeny, že ženy by o sebe měly pečovat ne proto, aby se přiblížily ideálu krásy, ale pro radost a vlastní potěšení. V této knize nabízejí mnoho praktických rad, osvědčených

receptur a inspirace, které pomohou tělu a posílí ducha. Relaxační koupele, masáže, aromaterapie, kapitoly věnované vlasům, dekoltu, péči o ruce a nohy jsou jen některá z témat. Autorky využívají bylinky, ovoce, domácí zdroje, které jsou dostupné pro každou ženu a přitom velmi účinné. (299 Kč, Smart Press)

S váhou na houpačce

autorky: **Alena Zvěřinová, Markéta Klocová a Iva Málková**

Také u zrodu této knížky stály ženy – dvě zkušené novinářky a známá odbornice na zdravou výživu, která založila hnutí STOB (Stop Obezitě). Společně shromáždily příběhy lidí, které spojoval stejný problém – byli nespokojení se svou váhou a rozhodli se s tím něco udělat. Některým se to podařilo více, jiným méně. Jejich postup a výsledky vždy na závěr rozebírá a hodnotí výživová poradkyně. Všechny příběhy jsou pravdivé a překvapením je, že v nich často vystupují i muži.

(199 Kč, Smart Press)



Fit maminka

autorky: **Lucie Výborná a Markéta Dočekalová**

Knížka, kterou si maminky půjčovaly mezi sebou, se konečně dočkala reedice. Známa moderátorka Lucie Výborná se rozhodla napsat knížku v době, kdy čekala svou dceru Vanessu, a zjistila, že vlastně na spoustu otázek týkajících se těhotenství nenašla odpovědi. Proto kolem sebe shromáždila tým odborníků a připravila příručku, která každé nastávající mamince poslouží jako praktický průvodce devíti měsíci i dobou, která následuje po narození miminka.

(279 Kč, Ikar)



Banán představuje dokonalou, hygienicky zabalenou svačinu, kterou si můžeme dopřát kdykoliv během dne. Sportovci vozí banány v batohu jako zásobu sacharidů, pro nemocné představují vhodnou stravu při rekonvalescenci. Z banánů můžeme připravit mnoho důmyslných jídel.

Recepty pro vás

150 g uvařené rýže
100 g spařených rozinek
60 g sekaných loupáných mandlí
3 lžice tekutého medu
1 mandarinkový kompot (loupané mandarinky)
3 kiwi
2 banány

Ovocný zimní salát

Postup:

Uvařenou rýži necháme vychladnout a potom ji promícháme s ovocem nakrájeným na kousky. Přidáme spařené rozinky, sekané mandle, zalijeme medem a zlehka promícháme. Podáváme chlazené, lehce poprášené skořicí.

Nutriční hodnoty (ve 100 g pokrmu)

Energie:	148 kcal
Bílkoviny:	2,6 g
Tuky:	4,6 g
Sacharidy:	23,2 g

DOPORUČENÍ ODBORNÍKA NA VÝŽIVU

Ing. **PETRA HAVLÍČKA:**

Nutričně a energeticky bohatý salát, kombinující čerstvé ovoce a rýži.

Velmi lehce stravitelný pokrm. Můžeme ho doplnit i malým kopečkem smetany.



www.chicquita.cz



Kuřecí maso plněné banány a šunkou

4 plátky kuřecích prsních řízků
100 g šunky
2 banány
30 g rozinek
hladká mouka
olej, sůl

Postup:

Maso naklepeme, osolíme, potřeme olivovým olejem a bylinkami. Na každý plátek dáme šunku a do středu špalíček banánu. Plátek zarolujeme a vše sepneme jehlou. Závitek orestujeme, a když se maso na povrchu zatáhne, vložíme ho do trouby. Pečeme asi 25 minut při 150 °C. Během pečení podléváme. Po upečení šťávu slijeme na pánev, přidáme rozinky, zaprášíme moukou a chvíli povaříme. Maso nakrájíme šikmým řezem na silnější plátky a přelijeme šťávou. Podáváme s rýží.

Nutriční hodnoty (ve 100 g pokrmu)

Energie:	147 kcal
Bílkoviny:	15,2 g
Tuky:	4,5 g
Sacharidy:	11,1 g

DOPORUČENÍ ODBORNÍKA NA VÝŽIVU

Ing. **PETRA HAVLÍČKA:**

Pokrm má dobrý obsah lehce stravitelných bílkovin, nízký obsah živočišných tuků a malý obsah sacharidů. Dá se konzumovat samostatně bez další přílohy.

Vláknina

Doplněk stravy, který obsahuje kompletní sestavu rostlinné vlákniny – celulózu, hemicelulózu, pektin a lignin, které jsou získávány výhradně z přírodních zdrojů. Vláknina navozuje pocit sytosti, podporuje střevní peristaltiku, usnadňuje vyprazdňování a pomáhá chránit před civilizačními chorobami. Užívá se 1 až 4 tablety denně před jídlem.



Chróm

Chróm je esenciálním stopovým prvkem, jehož nedostatečná hladina v organismu je dávana do souvislosti s nadváhou, cukrovkou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Přípravek Chróm pikolinát pomáhá regulovat a stabilizovat hladinu krevního cukru, a proto je vhodným prostředkem ke snížení hmotnosti. Užívá se 1 tableta denně s jídlem.

CLA Clarinol™

Přípravek CLA Clarinol™ představuje unikátní zdroj konjugované kyseliny linolové (díky speciální výrobní technologii obsahuje CLA Clarinol™ dvojnásobnou koncentraci účinných látek než běžné CLA) a proti ostatním přípravkům napomáhajícím hubnutí má několik výhod. Pomáhá odbourávat tělesný tuk, aniž by docházelo k úbytku svalové hmoty, a zároveň působí proti zpětnému ukládání tuku. Příznivě ovlivňuje metabolismus, protože napomáhá spalování tuků i během spánku. Užívají se 1 až 3 tobolky denně během jídla nebo po jídle.



doplněk stravy



Naši předkové dokázali díky usušeným zásobám fíků, datlí, masa a ryb přečkat zimu. My si můžeme pomocí sušeného ovoce a zeleniny pochutnat a utužit své zdraví.

Sušené vitaminy

Ve starém Řecku a Egyptě se potraviny sušily především na slunci. I u nás stávaly ještě donedávna za humny venkovské sušárny, ve kterých se celý podzim sušila jablka, hrušky nebo švestky.

Zásobárna zdraví

Při sušení se v potravinách uchovává vitamin C, řada vitaminů B, provitamin A, minerální látky, jako je vápník, hořčík, železo, a stopové prvky, například zinek nebo selen.

Chceme-li uchovat v sušeném ovoci nebo zelenině co nejvíce vitaminů, nesušíme je na slunci, v troubě nebo na půdě. Vhodnější je pořídit si speciální sušičku. Vitaminy jsou totiž citlivé na vysokou teplotu, na světlo a vzdušný kyslík. Uzavřená sušička nastaví optimální teplotu prou-

dícího teplého vzduchu a sušené potraviny si zachovávají pěkný vzhled, původní barvu, vůni a pružnost. Navíc při sušení nemusíme používat konzervační látky, protože se obsah vody snižuje postupně, což nedovoluje, aby se rozvíjely mikroorganismy.

Volný výběr

Pro sušení vybíráme čerstvé a vyzrálé ovoce či zeleninu, které mají nejvyšší obsah cukru a živin. Nesmějí být nahnilé nebo plesnivé. Ale nevadí, když jsou plody méně hezké, naopak při sušení dobře využijeme i zdeformované tvary nebo ovoce a zeleninu s „kosmetickými“ vadami slupky.

Ovoce umyjeme, u peckovin odstraníme pecku. Ovoce nakrájíme na plátky silné asi půl centimetru nebo na kostičky, kolečka atd.

Nakrájené kousky pokládáme buď na mřížkovou vložku, nebo přímo na síta. Drobné ovoce, jako je rybíz nebo borůvky, případně přezrálé ovoce rozmixujeme a hmotu použijeme na ovocné placky.

Víte, že

- správně usušené potraviny obsahují nejvýše 5 % vody
- při sušení se v ovoci a zelenině koncentrují přírodní cukry, takže je sladší a má výraznější chuť
- pro zpracování se hodí téměř všechny druhy ovoce, zeleniny, houby i některé květiny
- teplota v místnosti s uskladněnými sušenými produkty by měla být do 15 °C
- výhodou sušiček je nízká spotřeba elektrické energie

Tip Kousek ovoce necháme po sušení vychladnout a pak ho rozpůlíme. Po jeho zmáčknutí se na řezu nesmí objevit voda.

Potravina	Doba sušení (hod.)
Banány	10-12
Hrušky	8-10
Houby	4-5
Jablka	7-8
Jahody	7-8
Merušky	10-12
Mrkev	4-6
Papriky	8-10
Pórek	5-6
Rajčata	8-10
Rybíz	6-8
Švestky	15-18



Klubové lékárny



Lékárna v Tusarově ulici v pražských Holešovicích vznikla v roce 2000. Po nákladné rekonstrukci se bývalá prodejna Bavev-laků proměnila v moderní lékárnu, kterou si postupně oblíbilo mnoho nových zákazníků, a to nejen z Holešovic. V roce 2002 prošla provozovna zatěžkávací zkouškou – do Prahy totiž dorazila stoletá voda...

„V roce 2002 byl tady na těch místech, kde si spolu povídáme, asi metr vody...“ vzpomíná paní magistra Oxana Monaková. „Ještě večer jsme z lékárny odcházeli ujištění, že krize pominula, nic se neděje, a voda sem v žádném případě nedorazí. Jenže ona přišla z druhé strany, odkud ji nikdo nečekal... A tak jsme poránu viděli v televizních zprávách záběry, jak prezident Václav Havel projíždí na loďce Tusarovou ulicí kolem naší lékárny. Okamžitě mi bylo jasné, že je zle. A to jsem měla zrovna následující den odjet na vytouženou dovolenou do Řecka, na kterou jsem se celý rok tak těšila. Řecko je totiž země mých prarodičů, jezdím tam moc ráda.“

Co jste udělala?

Odjela jsem. Zaměstnanci mě vyhodili. Prostě řekli: Pojedete... Věděli, jak moc jsem se těšila. Takže jsem poslechla a jela. Každý den jsem samozřejmě te-

V tomto čísle bychom vám rádi představili další z lékáren, které se zapojily do našeho programu Klubových lékáren a nabízejí zákazníkům kompletní nabídku produktů Walmart. Snadno je poznáte podle červenožluté samolepky s nápisem Klubová lékárna, umístěné na vstupních dveřích. Při návštěvě takto označené lékárny budete mít vždy jistotu, že zde žádaný přípravek dostanete. Navíc na vás čekají speciální a zvýhodněné nabídky a můžete se těšit i na zajímavé dárky.



S magistrou Oxanou Monakovou se můžete setkat v lékárně v Tusarově ulici v Praze



lefonovala. A oni tu zatím zachraňovali, co se dalo, uklízeli... Než jsem se vrátila, postarali se o to nejdůležitější.

Jak povodeň postihla vaši lékárnu?

Především jsme museli vysušit stěny – naštěstí panelové, ale i tak to trvalo asi měsíc, než jsme dali všechno do pořádku. Spoustu věcí voda zničila, škody byly značné, ale díkybohu jsme měli pojistku, takže za nějakou dobu jsme se vzchopili a mohli začít nanovo.

A také jste se stali Klubovou lékárnou Walmartu.

Než jsme se stali Klubovou lékárnou Walmartu, řešili jsme objednávky složitě přes velkoobchody. Dnes se můžeme spolehnout na firemního zástupce Walmartu. Ten nás zásobuje tak dobře, že jsme nikdy neměli problém s uspokojením požadavků našich zákazníků.

Není problém splnit požadavky na vystavení produktů?

My si nemůžeme stěžovat. Máme dostatek prostoru, proto pro nás nebylo žádnou zátěží vyčlenit speciální skříň, ve které bychom vystavovali výrobky Walmartu. Vše je přehledně srovnáno a hezky na očích.

Napadá vás, který doplněk stravy z produkce firmy Walmart je mezi zákazníky nejpobulárnější?

Myslím, že v letošním roce byl hitem číslo 1 Proenzi. Oblíbené bylo také velké vánoční balení, ale i tabletová forma, ke které se ještě přidával zdarma tekutý přípravek. O tyto výrobky byl mezi zákazníky skutečně velký zájem. A na jaře se hodně prodával Denoxinal. Samozřejmě velkým hitem jsou i Martánci – děti (i rodiče) se vždycky těší na nový dárek!

Paříž jako dárek

Firma Walmart pořádá pro lékárníky řadu soutěží, ve kterých lze vyhrát zajímavé ceny. V loňském roce byl například jednou z výher silvestrovský zájezd do Paříže! Rozhovor s výherkyní Jitkou Špíkovou z lékárny v Praze 7 přinášíme právě v tomto čísle.



Co předcházelo vaší cestě do Paříže?

Občas si chci vyzkoušet své znalosti, takže vyplňuji různé anketní lístky a dotazníky. Proto když se mi dostala do ruky soutěž Walmartu, ve které byly otázky týkající se užití doplňků stravy, hned jsem zkusila odpovědět.

Byla to příjemná zpráva – dozvědět se, že strávíte silvestra v Paříži?

Nejprve to byl spíš šok, který pak ale vystřídala velká radost. Původně jsme s přítelem Mirkem plánovali oslavit silvestr na chatě. Když mi volali z Walmartu, že jsem v soutěži vyhrála zájezd do Paříže, nevěřila jsem tomu a myslela si, že je to nějaký vtip. I když jsem si říkala – Walmart, to je přece taková seriózní firma... Že by na tom opravdu něco bylo?

Jak probíhaly přípravy na silvestra?

Byl to nervák, málem jsme neodletěli. Mirek totiž 2 dny před odjezdem zjistil, že má neplatný pas. Samozřejmě že by mohl letět jen na občanku, jenže na tu novou zelenou, a on měl starou růžovou... Ale naštěstí nám na pasovém oddělení vyšli vstříc a do dvou hodin zařídili nový pas.

Jaký byl let?

Přiznávám – trásla se nám kolena. My jsme totiž oba dva letěli poprvé! Ale bylo to nádherné. Viděli jsme z výšky Eiffelovku, Seinu...

Kde jste byli ubytováni?

Bydleli jsme přímo na hlavní ulici, v hotelu, který je naproti Moulin Rouge. Úžasné bylo, že jsme měli v rámci poukazu zaplacené i výlety, takže jsme viděli Versailles a absolvovali jsme i plavbu lodí po Seině, spojenou s návštěvou Eiffelovky. Paříž jsme prochodili křížem krážem, jen tak s mapou, ale bylo to skvělé!

Navštívila jste také některou pařížskou lékárnu?

Jedna byla hned vedle našeho hotelu. Ale nebyla to tradiční lékárna, na jakou jsme u nás doma zvyklí, spíš taková drogerie... U nás asi více ctíme tradici.

Chodili jste po Paříži sami, nebo společně s ostatními členy zájezdu?

Většinou spolu se skupinou. Měli jsme báječného průvodce, který nás provedl

všemi zákoutími města a o Paříži věděl úplně všechno. Ty čtyři dny, které jsme zde strávili, byly skutečně nabitě zážitky, historií, emocemi...

Kde jste byli o půlnoci?

Původně jsme chtěli vyrazit, jako ostatně všichni, před Eiffelovku. Ale po tom, co jsme se dozvěděli, kolik dychtivých oslavenců se tam chystá, rozhodli jsme se, že půjdeme raději někam, kde nebude tolik lidí... A tak jsme silvestra oslavili na kopci nad Paříží. Měli jsme odtud nádherný výhled na celé město, před sebou rozsvícenou Eiffelovku – byl to opravdu úžasný zážitek.

Takže vám Walmart udělal radost?

Ohromnou. Říkali jsme si s Mirkem – bůhví kdy se nám zase podaří někam se podívat. Proto opravdu firmě Walmart moc děkujeme za skvělé zážitky. Byl to takový dodatečný nečekaný vánoční dárek. Moc děkujeme a přejeme Walmartu jen to nejlepší!



Ke zdravé a harmonické funkci organismu je důležité sestavení správného jídelníčku. Často však není možné připravit pokrmy s dostatečným množstvím všech důležitých vitaminů a minerálů, proto je vhodné jejich doplňování. Tyto požadavky dobře splňuje moderní přípravek Spektrum – multivitamin a multiminerál s komplexem Imunactiv™.



Nový doplněk stravy je vhodný pro celoroční užívání a prokáže nám cennou službu zejména v obdobích častého výskytu chřipkových, virových a respiračních onemocnění. O zvýšený přísun vitaminů a minerálů musíme dbát také při stavech vyčerpanosti, přetrvávající únavě i při zvýšené psychické a fyzické námaze.

Kompletní ochrana

V novém Spektru jsou vitaminy a hlavní minerály ve 100% denní doporučené dávce a stopové prvky jsou organického původu, tedy dobře vstřebatelné. Nové Spektrum je navíc obohaceno o jedinečný komplex Imunactiv™, jež má příznivý vliv na imunitní systém lidského těla, protože aktivně ovlivňuje obranyschopnost

Každá tableta nového Spektra obsahuje:

	hmot./	1tbl.	%DDD*
komplex Imunactiv™			
Beta glukan	50,0	mg	-
Bioflavonoidy (komplex)	25,0	mg	-
Vitamin C	60,0	mg	100
Zinek	15,0	mg	100
Vitamin A	800,0	µg	100
Vitamin B1 (thiamin)	1,4	mg	100
Vitamin B2 (riboflavin)	1,6	mg	100
Vitamin B3 (niacin)	18,0	mg	100
Vitamin B5			
(kys. pantothenová)	6,0	mg	100
Vitamin B6 (pyridoxin)	2,0	mg	100
Vitamin B12 (kyanokobalamin)	1,0	µg	100
Vitamin D	5,0	µg	100
Vitamin E	10,0	mg	100
Vitamin K	10,0	µg	-
Biotin	150,0	µg	100
Kyselina listová	200,0	µg	100
Jód	150,0	µg	100
Hořčík	105,6	mg	35
Chrom	25,0	µg	-
Fosfor	120,0	mg	15
Mangan	2,5	mg	-
Měď	2,0	mg	-
Selen	20,0	µg	-
Vápník	153,3	mg	19
Železo	14,0	mg	100

* - % doporučené denní dávky v 1 tabletě; - není stanoveno
Dávkování: Užívá se 1 tableta denně, nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.

Dejte tělu, co si žádá: nové Spektrum

Multivitamin a multiminerál s komplexem Imunactiv™



organismu, pomáhá předcházet virovým a bakteriálním onemocněním a zkracovat dobu nezbytné rekonvalescence. Komplex Imunactiv™ je složen ze 4 důležitých účinných látek, jež se podílejí na příznivém ovlivnění obranného systému, a pomáhají

tak chránit před vznikem především běžných onemocnění (nachlazení, kašel, chřipka, angína), ale rovněž i průjemových onemocnění apod. Složení komplexu Imunactiv™ tvoří beta glukan, vitamin C, zinek a bioflavonoidy.

Vitamin C je všeobecně znám jako látka příznivě ovlivňující imunitu. Jeho účinek navíc podporují **bioflavonoidy**, látky přírodního původu, které svými antioxidačními účinky chrání vitamin C před znehodnocením a zlepšují jeho vstřebávání buňkami.

Zinek je rovněž nezbytný pro funkci imunitního systému, proto tvoří nedílnou součást přípravku Spektrum Imunactiv™.

Beta glukan je látka přírodního původu, přítomná ve vysokém množství v některých houbách a kvasni-

cích. Prokázalo se, že beta glukan aktivuje v lidském organismu imunitní obranu proti virům, napomáhá rozpoznat poškozené buňky, aktivuje makrofágy (jakousi první obrannou linii), aby byly schopné poškozené buňky zachytit, ničit infekční organizmy, a tím posiluje celý imunitní systém.

K dostání v každé lékárně balení po 30 a 90 tabletách.

Hlavní účinky

- pomáhá chránit organismus před vznikem běžných onemocnění, průjemových stavů apod.
- napomáhá překonat období vyčerpanosti a únavy
- je vhodný v období dospívání a intenzivního růstu pro doplnění zvýšených nároků organismu na vitaminy a minerály
- chrání tělo při zvýšené fyzické a psychické zátěži
- snadno se vstřebává, a tedy i lépe účinkuje



Doplněk stravy

Vyluštěnou tajenku označenou heslem „TAJENKA“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2006 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz

Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají krásné dárky, které do soutěže věnovala firma HUDY sport.

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

POMŮCKA: KIM, SLIPR, SPA, YLO	DOMÁCÍ OBUV	MALOMO-CENSTVÍ	INICIÁLY HERCE VYSKOČILA	NOČNÍ PODNIK		RUSKÁ ABECEDA	ODNOŽ	ZÁPASIŠTĚ V DŽUDU	INICIÁLY HERCE TROJANA	POSLEDNÍ ROŽMBERK		4. DÍL TAJENKY	SPOLEČENSKÝ TANEC	INICIÁLY SKLADATELE SOUKUPA						
ÚSTNÍ ZÁVAZEK					PORADA						OPAK DOBRA									
BULHARSKÁ MĚNA					DRAHÝ KOV						OBEČ									
					OBLÉKNOUT						INIC. SPISOV. IVANOVA									
INICIÁLY HERCE PRACHAŘE			UMĚLÝ ČLOVĚK						STAŘEC					ÚŘAD ZASTAR.						
			ČÁST PLUHU						JMÉNO HERCE WERICHA											
1. DÍL TAJENKY				EVROPSKÝ VELETOK						ČLEN KME-NE INKŮ										
				POPĚVEK						TLAK KRVĚ ZKR.										
ZAKRSLÝ PINC							ŠACHOVÁ VÝHRA				CIZÍ MUŽSKÉ I ŽENSKÉ JMÉNO									
											SYMETRÁLA									
	VÝPLŇ OKNA	SOUČÁST KARATE					NÁPLŇ PSACÍCH PER													
	VÝSLUŽKA																			
BELGICKÉ LÁZNĚ					<p>„Vnitřní čistota přidá života“</p>						CHEM. ZN. KŘEMÍKU		MÍT SCHOPNOSTI	SLOVNÍ POMOCI MN. Č.						
INICIÁLY HERCE RODENA			2. DÍL TAJENKY													ODSTÍN MODRÉ				
POHYB VZDUCHEM																	JMÉNO PĚVKYNĚ DESTINOVÉ			
																	ZÁČ			
TA I ONA											ŠPION									
											INIC. HERCE RYCHLEHO									
	NÁZEV HLÁSKY L				RUSKÝ SOUHLAS	ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.		PRYSKYŘICE	TAHLE	DVEŘNÍ ZÁVĚSY										
	AVŠAK									SPOJKA										
KLADNÁ ELEKTRODA							KMETI						ČÁST STŘECHY	CESTOVNÍ DOKLADY						
INICIÁLY DISKAŘE DAŇKA							VAZAL													
							STRUNNÝ HUDEBNÍ NÁSTROJ					TOPIVO								
ČÁROVÝ KÓD ZKR.																				
	ROZEPŘĚ	O CO								INFORMAČNÍ SYSTÉM ZKR.										
		KŮRA SLOVENSKY								SÍŤ ČERPAČÍCH STANIC										
UČEBNÍ TEXTY																				
ODVĚTA									DÁNSKÁ MĚNA											
									CHEM. ZN. ASTATU				STARÉ ČESKÉ ZÁJMENO	SPZ JIHLAVY						
PRACOVAT S PLUHEM							SLOVNÍ POMOC													
											ÚZEMNÍ CELEK									
BRZKÉ							KORÁLOVÝ ŮTES													
											STAROŘEKOVÉ									

Těším se na neděli

Před půl rokem lékaři diagnostikovali Monice Košanové (19) roztroušenou sklerózu. Tímto onemocněním u nás trpí asi 13 000 lidí. Pokud je RS zachycena hned v počátku, má pacient velkou naději sice ne na úplné vyléčení, ale na zásadní zpomalení průběhu nemoci a kvalitnější život.

Kdy a jak se u vás projeví první příznaky roztroušené sklerózy?

Začalo to zničehonic jednou večer, kdy jsem dostala horečku přes 39 stupňů. Myslela jsem si, že mi začíná chřipka, ale druhý den jsem zjistila, že špatně vidím na jedno oko. Bylo to, jako kdyby mi do oka vletěla moucha. Maminka se mnou šla k oční lékařce, ta nic neobjevila, ale raději mě poslala na perimetr – speciální přístroj pro oční vyšetření. Zde zjistili, že mám výpadek zorného pole na polovinu oka. Následovala vyšetření na neurologii. Když jsem se dostala do motolské nemocnice, tak paní doktorka vyslovila podezření, že se u mě jedná o roztroušenou sklerózu.

To se pak bohužel potvrdilo. Co jste do té doby o nemoci věděla?

Nic. Hlavně jsem si myslela, že je to onemocnění, které postihuje staré lidi. Vůbec by mě nenapadlo, že roztroušenou sklerózou může onemocnět i člověk v mém věku. Než lékaři stanovili diagnózu, napadaly mě samozřejmě různé možnosti, ale na RS jsem ani nepomyslela. Přitom, jak jsem se později dozvěděla, je to nemoc, která postihuje nejvíce mladé lidi ve věku od 20 do 40 let.



Jeden z Moničiných modelů

Při jakém vyšetření se diagnóza potvrdila?

Dostala jsem se na speciální neurologické oddělení, které sídlí v Kateřinské ulici v Praze, kde jsem podstoupila lumbální punkci. Až tohle vyšetření definitivně potvrdilo, že jsem prodělala první ataku roztroušené sklerózy. Lumbální punkce probíhá tak, že se 4. obratel u páteře ohne, a z tohoto místa se odebere vzorek mozkomíšního moku. Pamatuji se, že bolesti hlavy, které pak následovaly, byly hodně nepříjemné. Ale všichni lékaři a sestřičky byli moc milí, poprvé jsem měla pocit, že mi věří a záleží jim na tom, aby zjistili, co mi opravdu je.

Maminka vás všude doprovázela? Pomáhali vám kamarádi?

Maminka se mnou chodila všude; ta to také asi nejvíce prožívala, možná víc než já. Táta je výtvarník, citlivý člověk – měla jsem pocit, že se mě skoro bojí dotknout, aby se mi něco nestalo... A sestřička, které je 24 let, mi



vyhledávala na internetu všechny potřebné informace o nemoci a postřehy lidí, kteří jsou na tom podobně jako já. Celá rodina mi pomáhala a stále pomáhá, asi i proto to neberu tak těžce, jako kdybych byla sama. A samozřejmě mě drží kamarádi. Sama jsem o nemoci nemluvila, ale zpráva o ní se mezi ně nějak roztrousila...

Jakou školu navštěvujete? Plánujete pokračovat v dalším studiu?

Už od dětství mě baví malovat a navrhovat modely oblečení. Letos jsem úspěšně odmaturovala na oděvní průmyslovce. Moc ráda bych v tomto oboru pokračovala na vysoké škole, ale v současné době je pro mě studium natolik vyčerpávající, že jsme se s maminkou rozhodly, že si dám rok oddech a zkusím zatím jazykovou školu. Když to jen trochu půjde, chtěla bych se příští rok přihlásit na scénografii.

V čem spočívá vaše současná léčba?

Před lumbální punkcí mi paní doktorka řekla o možnosti léčit se pomocí injekcí Avonexu, pokud se u mě roztroušená skleróza prokáže a já budu ochotná poskytnout svou DNA pro dal-

ší výzkumy. Vysvětlila mi, že jsem velmi perspektivní člověk, protože u mě zachytili nemoc v počátku, hned po první atace, a naděje na úspěšnou léčbu je velká. Prostudovala jsem si odborné materiály a rozhodla se, že se budu léčit.

Jak probíhá terapie?

Jednou týdně za mnou dochází zdravotní sestřička, která dohlédne na to, jak si píchnu injekci. Trvalo mi několik týdnů, než jsem překonala odpor bodnout si jehlu do vlastního těla. Vpich samozřejmě není nijak bolestivý, horší je to, co následuje. Pokud dostanu injekci v pátek odpoledne, většinou po 8 hodinách se začnou projevovat nežádoucí účinky. Noc z pátku na sobotu strávím v křečích, zimnici a vysokých horečkách. Celý následující den se z toho pak vzpamatovávám a těším se na neděli, protože obtíže ustoupí a cítím se lépe. Všichni, kdo mají zkušenosti s touto léčbou, říkají, že nejhorší vedlejší účinky pominou po prvních třech

měsících užívání. Já jsem si naivně myslela, že třeba budu výjimka, které se nežádoucí účinky vyhnou...

Pomáhají vám při léčbě také vitaminové preparáty?

Každé infekční nebo virové onemocnění narušuje průběh léčby. Proto se těmto komplikacím snažím předcházet dodržováním zdravé životosprávy a také pravidelným užíváním vitaminů. Snad i díky tomu netrpím na chřipky a záňety horních cest dýchacích.

Přemýšlela jste o možnosti ulehčit si situaci užíváním antidepresiv?

Nejen mně, i mojí mamince a dalším členům rodiny lékaři nabídli možnost užívání antidepresiv. Ale všichni jsme to odmítli. Já sama jsem si řekla, že mám naštěstí kolem sebe dost lidí, kteří mi pomáhají všechno špatné překonat, a holt si někdy zabřečím, ale to asi člověk musí...

Sdružení Roska i SMS organizuje pro pacienty s RS řadu zajímavých akcí



Spektrum

Na zvýšený přísun vitaminů a minerálů je nutno dbát zvláště při stavech vyčerpanosti, přetrvávající únavě, při zvýšené psychické a fyzické námaze a zejména v chřipkovém období. Nový doplněk stravy Spektrum obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky v optimálně vyvážených dávkách. Spektrum je navíc obohaceno o unikátní komplex účinných látek Imunactiv™, který aktivně ovlivňuje obranyschopnost organismu. Pomáhá tak předcházet virovým a bakteriálním onemocněním a zkracovat dobu nezbytné rekonvalescence. Navíc příznivě ovlivňuje stavy vyčerpanosti a únavy. Doporučené dávkování je 1 tableta denně nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.



Slovo lékaře



Doc. MUDr. Eva Havrdová, CSc., vedoucí lékařka RS centra, Neurologická klinika 1 LF UK, Praha

Jak je to s užíváním vitaminů u pacientů s diagnózou RS? Potřebují například vyšší dávky vitamínu C?

Nejspíš každý z nás potřebuje více vitaminů, než je obsaženo v běžném jídle. Měly by být přijímány především v kvalitní stravě, ale není důvod odmítat ani jejich tabletovou podobu, především se to týká vitaminů B, C, D a E.

Doporučila byste lidem s RS užívat doplňky stravy, které pomáhají zlepšovat mozkovou činnost?

Co můžeme doporučit s dobrým svědomím, je kyselina alfa-lipoová, složky rybího tuku (omega 3 nenasycené mastné kyseliny), brusinky. Zinek s C vitamínem snižují schopnost virů se replikovat, jsou proto vhodné v prvních hodinách virového onemocnění.

Co je pro pacienty s RS největším problémem?

Nejvíce pacientů si stěžuje na únavu. Dříve se jim doporučovalo, aby se „šetřili, aby se nenamáhalí“. Tento blud je už překonán. Chceme, aby pečovali o svou kondici – fyzickou i psychickou. Schopnost zorganizovat si život tak, aby se do něj vešla fyzická aktivita, psychohygienu i péče o vhodnou stravu, je investice, která se jim bohatě vyplatí.

Kam se mohou obrátit nemocní o radu či pomoc?

V ČR existuje 14 Center pro RS, která mají školený personál jak lékařský, tak sesterský. Mají také spolupracovníky jiných oborů, kteří si umí s mnoha problémy u RS poradit. Nepochybnou pomocí jsou i publikace vydávané Uníí Roska a informace, které organizace pro pomoc osobám s RS poskytují na svých internetových stránkách www.roska.cz a www.sms.cz

VĚRNOSTNÍ PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ

	<p>Pro letošní podzimní období jsme pro Vás, zákazníky Klubu zdraví Walmark, připravili nové dárky. Naleznete zde nové outdoorové doplňky (samonafukovací karimatku, teleskopické trekkingové hole, spací pytel), ale i rehabilitační pomůcku, jako je nafukovací míč. Tyto originální dárky můžete získat pouze prostřednictvím našeho věrnostního programu. Věříme, že se Vám budou líbit.</p>	 <p>NOVINKA</p>
<p>Čajový hrnek 179 Wk</p>		<p>Spací pytel 420 Wk</p>
 <p>NOVINKA</p>		 <p>NOVINKA</p>
<p>Sportovní bunda 395 Wk</p>	<p>Termoska se třemi termohrnky 290 Wk</p>	<p>Teleskopické trekkingové hole 370 Wk</p>
 <p>NOVINKA</p>	 <p>NOVINKA</p>	
<p>Samonafukovací karimatka 660 Wk</p>	<p>Multifunkční taštička HUSKY 260 Wk</p>	<p>Volejbalový míč 195 Wk</p>
 <p>NOVÝ DESIGN</p>		
<p>Sportovní batoh HUSKY 450 Wk</p>	<p>Rehabilitační míč 169 Wk</p>	<p>Plyšová ovečka 150 Wk</p>
		
<p>Velká froté osuška 210 Wk</p>	<p>Cestovní hra „Člověče, nezlob se!“ 90 Wk</p>	<p>Cestovní taška na kolečkách HUSKY 890 Wk</p>

SPOLEČNOST WALMARK SI VYHRAZUJE PRÁVO ZMĚNY DESIGNU DÁRKŮ VE VĚRNOSTNÍM PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Jak se zapojit do věrnostního programu Klubu zdraví Walmark



● Princip získávání Walmark korun (Wk)

Všechny výrobky zakoupené v lékárně nebo formou zásilkové služby mají na etiketě nebo na krabici čárový kód. Walmark koruny (dále jen Wk) získáte zasláním čárových kódů z výrobků Walmark na adresu zákaznického servisu Klubu zdraví Walmark. Za získané Wk si můžete objednat výrobky a dárky našeho věrnostního programu.

● Jak zjistit hodnotu jednotlivých čárových kódů?

Hodnoty bonusů naleznete na předposlední straně našeho časopisu nebo na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz

● Jak zasílat čárové kódy?

Čárové kódy nalepujte na objednáč kartou našeho věrnostního programu, kterou si můžete vytisknout z internetových stránek

nebo vyžádat na zákaznickém servisu KZW. Nemáte-li objednáč kartou, použijte pro nalepení kódů jakýkoli papír. Objednáč kartou je určena jak pro nalepování čárových kódů, tak i pro samotné objednání dárků nebo produktů ve věrnostním programu. *Pozn.: Nedosáhne-li výše objednávky 150 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 30 Wk poštovného.*

● Jak zjistit množství získaných Wk?

Svůj aktuální stav Wk zjistíte po přihlášení na naši internetovou adresu www.kzw.cz

● Kdo se může zapojit do našeho věrnostního programu?

Věrnostní program Klubu zdraví Walmark je určen pouze pro členy klubu.

SHRNUTO:



Vystříhnete čárové kódy z našich výrobků.



Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.



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



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

VÍCE INFORMACÍ O NAŠEM VĚRNOSTNÍM PROGRAMU NALEZNETE NA INTERNETOVÝCH STRÁNKÁCH www.kzw.cz

Nevíte si stále rady? Potřebujete poradit?

Pokud ano, přečtěte si odpovědi na nejčastěji kladené otázky:

● **Aktuální tabulku bonusů s bodovým ohodnocením výrobků, dárků a objednáč čísla naleznete na internetové adrese www.kzw.cz a na předposlední straně tohoto klubového časopisu.**

● **Můžete zasílat čárové kódy i bez konkrétní objednávky dárků či produktů.** Body vám budou uchovány na vašem osobním účtu.

● **Svůj aktuální bonus zjistíte na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz nebo na bezplatné lince zákaznického servisu 800 141 141.**

● **Registrovaní členové se na osobní internetové stránky dostanou uvedením členského čísla a hesla, které použili při přihlašování do klubu.** Není nutné provádět novou registraci. V případě problémů s registrací prosím kontaktujte naši bezplatnou linku 800 141 141.

● **V případě, že nemáte k dispozici objednáč kartou, můžete k nalepení čárových kódů využít list papíru.** Nezapomeňte připojit své členské číslo!

● **Čárové kódy z výrobků Natures' Bounty nejsou zahrnuty do věrnostního programu.**

● **Náš věrnostní program je dlouhodobá aktivita, se kterou počítáme i v následujících letech.**

● Proč nezískáváte bonus automaticky po přijetí objednávky?

Důvodem není fakt, že bychom neuměli vaše body z nákupu připočítat, ale skutečnost, že do soutěže se započítávají nejen doplňky stravy objednané přímo u nás, ale i výrobky zakoupené v lékárnách. V tomto případě je zaslání čárových kódů jediným objektivním dokladem o nákupu výrobku. Věříme, že vás tento trochu komplikovanější způsob získávání bonusu neodradí od účasti v našem věrnostním programu.

● Máte již ustřižený čárový kód a neznáte jeho hodnotu?

Nezoufejte! Na internetových stránkách www.kzw.cz/produkty.asp si můžete hodnotu kódu ověřit. Zadaním posledního čtyřčíslí nebo celého třináctimístného čárového (EAN) kódu se vám zobrazí typ produktu a hodnota kódu ve Wk.



KLUBOVÉ AKCE A ZÁSILKOVÝ PRODEJ

Nakupujte pohodlně a rychle!

Víte, s jakou slevou nakupujete?

Říkáte 7%? NE, to už neplatí!

Členové klubu v zásilkové službě nyní nakupují se SLEVOU 12%!

**SLEVA
12%**



Zásilkový prodej Klubu zdraví Walmark se stal Vaším spolehlivým partnerem. Umožňuje pohodlný nákup přímo z domova a rychlost dodání šetří Váš čas. Změny v ceníku pro zásilkovou službu Vám přináší u většiny výrobků velmi příznivé ceny a jako členové Klubu

zdraví Walmark jistě oceníte i nově stanovenou 12% slevu pro zásilkový prodej. Díky připraveným akcím máte také možnost získat zajímavé dárky a ceny.

Jak si objednat?

- 1. On-line** objednávkovým formulářem na internetové adrese: www.kzw.cz po přihlášení na osobní internetovou stránku
- 2. Telefonicky** na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7.00 – do 19.00
- 3. Písemně**, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- 4. Elektronickou poštou** na adrese farmainfo@walmart.cz

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží Vám dodáme nejpozději do 3 pracovních dnů od přijetí objednávky. Balné a poštovné ve výši 85 Kč bude účtováno dobírkám nižším, než je 470 Kč. Při objednávce nad 470 Kč hradí výdaje spojené s balným a poštovním společnost Walmark.

Nedostáváte mimořádná čísla našeho časopisu?

Naším neaktivnějším zákazníkům zasíláme v měsících květnu a listopadu speciální zásilky, které obsahují mimořádná čísla našeho Klubového časopisu spolu s mimořádnými akčními nabídkami našich produktů. V tomto trendu budeme i nadále pokračovat. Chtěli byste dostávat náš časopis 4x ročně i vy? Stačí, když si budete objednávat výrobky Walmark prostřednictvím zásilkového prodeje a současně se zapojíte do našeho věrnostního programu. Čím více výrobků si objednáte, anebo čím větší množství čárových kódů nám zašlete, tím větší je vaše šance pro obdržení mimořádných klubových zásilek!



Při objednávce, která dosáhne požadované hodnoty, získáte dárek ZDARMA!

**DÁREK
NAVÍC!**

Získejte zvýhodněný dvojitý bonus u vybraných výrobků!

- Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 999 Kč** získáte **přívěsek s LED svítilnou!**
- Při objednávce **nad 2 999 Kč** získáte **dva froté ručníky** (rozměr 100 x 50 cm)
- Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 4 999 Kč** získáte **fleecovou vestu Mount X ZDARMA!**



V našem věrnostním programu jsme vybrali skupinu výrobků, za jejichž čárové kódy obdržíte dvojnásobné množství Wk oproti běžně nastavenému bonusu. Tyto produkty jsou označeny červeným písmem a naleznete je v tabulce bonusů na předposlední straně našeho časopisu. Tato speciální akce platí v období od 15. 9. 2006 do 31. 12. 2006.

Zároveň jsme zvýhodnili i dva dárky věrnostního programu. **Plyšovou ovečku** ve stejném období získáte za **120 Wk** (běžně 150 Wk) a **tričko HANES** s dlouhým rukávem za **155 Wk** (běžně 195 Wk)

Možnost platby kartou a platebním příkazem

Platba převodním příkazem a platební kartou je už zaběhlou službou našeho zásilkového obchodu. Přesto si Vám dovolujeme připomenout výhody těchto plateb a způsob zabezpečení:

- Nemusíte mít doma hotovost
- Nemusíte dopředu vyzvedávat peníze z bankomatu
- Při platbě platební kartou vám banka neúčtuje žádné poplatky
- Ověření probíhá nejnovějším bezpečnostním systémem 3D-Secure od České spořitelny
- S vaší platební kartou přijde do styku pouze bankovní ústav Česká spořitelna, stejně jako kdybyste vybírali z jejího

bankomatu. Váš platební požadavek je elektronicky převeden přímo do zabezpečeného systému banky a my od ní obdržíme informaci, zda transakce byla, nebo nebyla realizována

Další informace můžete získat přímo v České spořitelně nebo na internetové adrese: www.csas.cz (3D-Secure)

Sledování poštovní zásilky

Možnost sledování poštovní zásilky je služba, která Vám odpoví na řadu otázek typu: kde se má zásilka nacházet, kde a jak dlouho je má zásilka uložena a do jakého data si zásilku musím vyzvednout. Pokud jste vložili do našeho systému svou

e-mailovou adresu, ihned po předání zásilky poště jste informováni o podacím čísle zásilky i www adrese, kde na portálu České pošty můžete kdykoli zjistit, kde se Vaše zásilka nachází.

Vám, kteří nemáte přístup k internetu, ochotně podají informace operátorky zákaznického servisu.



SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Všechny potřebné informace pro využívání výhod členské karty Klubu zdraví Walmark získáte na infolinie zákaznického servisu 800 141 141 nebo na internetové stránce www.kzw.cz

VÍTKOVICE TOURS,

specialista na Chorvatsko a Černou Horu, poskytne 5% slevu na pobytové zájezdy z katalogu Jadran 2006. Více informací o cestovní kanceláři Vítkovice tours naleznete na internetových stránkách www.ckvt.cz



HUDYsport,

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



CK PRESSBURG,

specialista na lázeňské, relaxační a wellness pobyty, poskytne členům Klubu zdraví Walmark slevu 5% z katalogové nabídky lázeňských pobyků.



TREKKINGSHOP.CZ



pro zdravý pohyb
v přírodě

Už nyní můžete vyrazit s celou rodinou za dobrodružstvím a zábavou!

S vybavením z www.trekkingshop.cz pro turistiku, trekking,
volný čas a cestování, to půjde snadno a rychle!

Máte spoustu důvodů, proč navštívit www.trekkingshop.cz:

- 👣 nakupujete v klidu na internetu s celou rodinou
- 👣 vyberte si z velkého sortimentu batohů, oblečení, stanů
a všeho, co k dobrodružství potřebujete
- 👣 najdete zde špičkovou kvalitu značkového zboží **Ande**
- 👣 získáte jako členové klubu **KZW** mimořádnou slevu **10%**
- 👣 pro uplatnění slevy při nákupu zadejte heslo: **walmark**

S vybavením z trekkingshopu hurá do přírody!



HUSKY

specialista na outdoor

spací pytle



oblečení
pro
outdoor



stany



batohy





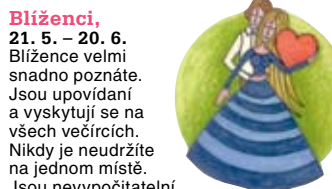
Beran,
21. 3. – 20. 4.
Beran je rozeným vůdcem táhnoucím v čele vojsk. Pokud není první, trpí jako zvíře. Napětí je pro něj hnací motor, který ho sice činí nesnesitelným, zároveň mu však dodává průbojnost, nadšení a vůdčí schopnosti. Klid Beranovi pohodu nepřinese. Po delším odpočinku by mohl dokonce onemocnět. Ač se zdá, že nemá daleko k ráně a někdy je až moc hluchý, při bližším poznání zjistíte, že má srdce rytíře, který své zájmy prosazuje se neuvěřitelnou bezelstností.

Celý rok 2006 Beranům přeje. Na podzim nastane příhodný čas ke spravedlivým bojům a Berani budou po vytrvalém úsilí odměněni. Dokáží-li své energie využít, mohou si zejména v prosinci splnit téměř jakékoli přání. Takže Berani neváhejte – žádejte o zvýšení platu, investujte, čeňte se, vdávejte a rozmnožujte. Chcete-li, aby při vás anděl strážný stál i nadále, nezapomeňte na pokoru a podělte se o své štěstí s ostatními. Věnujte větší částku na dobročinné účely.

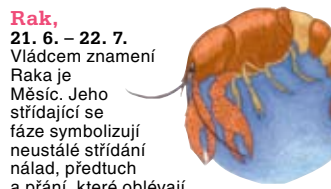


Byk,
21. 4. – 20. 5.
Znamení Byka je odjakživa spojováno s planetou lásky – Venuší a s láskou k hmotnému zabezpečení a dobrému jídlu. Zrozcenci v Byku nemají život v blahobytu vždy zaručený, nicméně ze všech finančních transakcí dokáží vytěžit maximum. Pocity štěstí zažívají při krásné hudbě, dobrém sexu, s plnou lednicí a v luxusním prádle. Nebo přesně naopak. Mnozí Byci opovrhují pozlátkem luxusu, vyznávají přírodní životní styl a polovinu svých příjmů věnují útulku pro opuštěná zvířata.

Koncem roku 2006 zažijí mnozí z Byků pocit, že je osud vůči nim příliš přísný. Pokud Byci zjistíte, že vám v cestě stojí především vlastní sebepečování a že překážky se nalézají hlavně ve vaší hlavě, nic dramatického vám nehrozí. Vyvarujte se „starých dobrých kamarádů“ a přemíry alkoholu. Investujte do stálého partnerského vztahu, možná prožijete vzrušující období a zjistíte, že láska a svoboda se vzájemně nevylučují.



Blíženci,
21. 5. – 20. 6.
Blížence velmi snadno poznáte. Jsou upovídaní a vyskytují se na všech večírcích. Nikdy je neudržíte na jednom místě. Jsou nevypočitatelní, milují převleky a maskování. Lehce se nechají okouzlit, ale brzy se nudí a přesouvají se o dům dál. V jejich očích najdete dětský úžas a strach z trvalých závazků. Smysl pro rodinu není jejich silnou stránkou, hledáte-li však velkorysost, originalitu a rovnoprávný vztah, brzy pochopíte, že Blíženci jsou prostě formát. Někteří zrozcenci tohoto znamení budou mít v druhé polovině roku 2006 nutkání prosazovat se za každou cenu. To je může dostat do překerných situací. Naštěstí je bude Saturn držet trochu zpátky, takže žádná zásadní katastrofa nehrozí. Vhodnější je zůstat doma a svou touhu po zviditelnění ukojit bez ohledu na věk psaním memoárů. Blíženci, trnujte bobříka mičení a učte se vařit. Partnera si zatím ponechte, změňte raději účas a styl oblékání.



Rak,
21. 6. – 22. 7.
Vládce znamení Raka je Měsíc. Jeho střídání se fáze symbolizují neustálé střídání nálad, předtuch a přání, které oblévají Rakovu jinak vcelku konzervativní mysl. Raci dokáží vytvořit pravou oázu pohody a klidu pro všechny, které milují. A že nemilují málo. I oni sami potřebují laskavé zacházení. Zraněný Rak se stáhne do ulity, ve které může zůstat pěkně dlouho – někdy i celý život. Rak se s vámi nikdy nerozejde. Rodina je pro něj vším, zvyklí si na vás, a pak, co by tomu řekli lidé... Po dlouhém období, kdy Raky sužoval tranzitující Saturn, nastává čas nastavit ruku k obdarování osudem. Jupiter totiž optimismus, Uran přinese nevšední zážitky a ukáže, že i život za dveřmi kuchyně stojí za to. Raci, zvažte pečlivě, jakých pokroků jste skutečně schopni. Abyste po chvíli ltu nedopadli tam, kde už jste jednou byli. Méně je někdy více a krok kupředu může být někdy pěkně riskantní. Zvláště, když stojíte před propastí.



Lev,
23. 7. – 22. 8.
Jednou je Lev králem, a tak očekává, že s ním podle toho budete jednat. Nespokojí se s šedou rutinou, je tvůrčí, potřebuje výzvy a dramatické situace, které mu umožní vynikat.

Bývá to individualista nesnášející konkurenci. Luxus a blahobyt je mu vším. Dokáže být tak romantický, že vám vžene slzy do očí. Nebývá vždy snadné ho přesvědčit, že život není pohádka, kde dobro vítězí a zlosynové jsou po zásluze spravedlivě potrestáni. Momentálně se Lvi mohou cítit ustaraní, unavení, nedocenení a nemocní. Ze za to vše může tranzitující Saturn, bude asi slabou útechou, stejně jako otrápané klišé, že všechno špatné je pro něco dobré. Rovněž rada zahnat všechny chmury usilovnou prací nemusí u Lvu padnout na úrodnou půdu. Zkrátka je třeba se ukáznit, zaplatit všechny dluhy, nakoupit zásoby vitamínů a čekat na lepší zítřky.



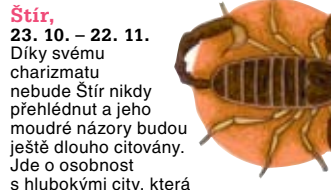
Panna,
23. 8. – 22. 9.
Panna je tu od toho, aby se dotazovala, poznamenávala si, telefonovala, diskutovala a ověřovala. Má vyhraněný smysl pro oddanost a odpovědnost. Nikoli pro smečeni kuchyně a úklid šuplíků, jak se mylně traduje. Jistě jste potkali Pannu, která vůbec neodpovídá obvyklým charakteristikám a je prostě nezařaditelná. To jen maskuje své křehké nitro. Ať je Panna, jaká chce, nakonec se stejně projeví její moudrost, ke které má osudem dané vlohy.

V druhé půlce roku 2006 se Panny mohou přichystat na nenadálé zřeknutí, která prověří charakter přátel, toleranci nadřezaných a nervy partnera. Důležité je nebat se změně a těšit se z neznámého. Vybočení z řady Panny sice k smrti děsí, ale možná díky němu uvidí věci v jasnější světlo a dostanou chuť vzepřít se zavedeným pořádkům. Jen akční Panny pochopí svou cenu, což jim otevře budoucnost a už je nikdo nepřehlédne.



Váhy,
23. 9. – 22. 10.
Váha je rozený diplomat, který vynakládá nemalé částky na reprezentaci. Umí prodat všechny své přednosti. Dokáže používat oslňující logiku a zároveň se elegantně pohybovat jak kolem sporáku, tak ve společnosti. Horší je to s placením složenek. Pokud se vám zdá, že v cestě za úspěchem stále o něco klopýtá, pak je to určitě jeho nemístný idealismus. Chcete-li Váhu dostat do úzkých, postavte ji před možnost volby. Rozhodování je pro ni neřešitelnou záležitostí.

V druhé půlce roku 2006 platí, že Váhy se mohou spolehnout jen samy na sebe. Ač je to táhne do společnosti, bujarým večírkou a opulentním hodům je lépe se vyhýbat. Mohlo by se stát, že uprostřed hojnosti začnou Váhy trpět pocitem viny za utrpení hladových afrických dětí. Okolnosti je donutí začít se chovat konečně dospěle, nebo se o to alespoň pokusit. To neznamená, že přijdou o své dětské sny. Naopak, konečně přichází čas jejich realizace.



Štír,
23. 10. – 22. 11.
Díky svému charizmatu nebude Štír nikdy přehlédnut a jeho moudré názory budou ještě dlouho citovány. Jde o osobnost s hlubokými city, která dokáže přehlédnout mnoho lidskou slabost. Vidí až na dno lidské duše, ví, co chce, má rád výzvy a umí dít i za ostatní. Pověstný je svou žárlivostí a mocenskými sklony. Štírem není cizí žádné lidské tabu. Vždy se pohybuje na hraně – zákona, morálky nebo propasti. Poznáte ho podle toho, že vám bude připadat záhadný a tajemný. Letošní rok přináší Štířům nové možnosti. Těm z nich, kteří se doposavad nedokázali vzdát takových malicherností, jako je stálý plat či teplé večere, už Uran pravděpodobně ukázal, co je to svoboda. Možná dokonce proti jejich vůli. Saturn zase připomenul vážnější stránky života. To vše je daň za úspěch, který už klepe na dveře. Nemáte-li nereálná očekávání, není žádný důvod k oblíbenému štířimu pesimismu. Štěstí se dá najít i tam, kde už ho léta nehledáte.



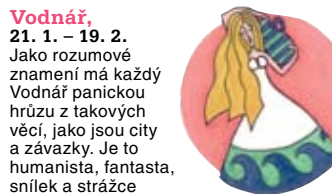
Střelec,
23. 11. – 21. 12.
Potřebuje především otevřenou budoucnost a čerstvý vzduch. Nesnáší týdenní nákupy a sedavé zaměstnání. Dobrodružství je pro něj vším. Nosí

v hlavě velké plány a rutina ho ubíjí. Miluje zábavu, dobrodružství a novinky ze světa. Zkuste mu něco zakázat, a uvidíte, jak s vámi zatočí. Se Střelcem se v žádném případě nebudete nudit. Kdo má rád respekt, volnost a nepotrpí si na pravidelné příjmy, je u něj na správné adrese. Střelec vás nenechá stagnovat a pomůže vám k věčnému mládí a optimismu. V životě mnohých Střelců nezůstal v posledních letech kámen na kameni. I když už jen ti narození na konci znamení ještě svlékají starou kůži a smlouvají s osudem, stále ještě není od věci dostatek odpočinku a hledání duševního klidu. Na podzim 2006 mnozí Střelci konečně uvidí budoucnost ve světlejších barvách. V druhé půlce roku je čas na nové vize. Co takhle změna zaměstnání, sňatek, přírůstek do rodiny nebo studium? Střelci, zůstaňte zatím u plánování, unáhlené kroky se nevyplatí.

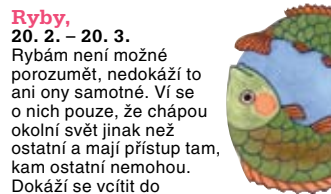


Kozoroh,
22. 12. – 20. 1.
Kozoroh ví, co chce a jak toho dosáhnout. Potřebuje seberealizaci a pevně stanovený řád. Je to přítel, který vás nikdy nenechá na

holičkách, i když sám nemívá život jednoduchý. Jeho postup je pomalý, všechny výsledky jsou podloženy tvrdou prací, čekáním a odříkáním. Pod tíhou života se nikdy nehoutí. Ač je navenek silný, uvnitř se skrývá křehká duše, která potřebuje cítit podporu a zájem. Problém je, že si o to neumí říct, a málokdo to na něm pozná. V druhé půlce roku 2006 budou Kozorohové citlivější než kdykoliv předtím. Možná dokážou konečně přiznat sami sobě, že ač zcela nezávislí, přece jen potřebují teplo lidské blízkosti. Dají-li to dokonce najevo svému partnerovi, zažijí v rodině mimořádný pocit naplnění. Vhodné je pořídit dětem domácí mazlíčky a partnerovi koupit srdce z pouti. Rovněž v zaměstnání se mohou Kozorohi uvolnit, čeká je lehce úspěšné období, kdy žádný malér nehrozí.



Vodnář,
21. 1. – 19. 2.
Jako rozumové znamení má každý Vodnář panickou hrůzu z takových věcí, jako jsou city a závazky. Je to humanista, fantasta, snilek a strážce morálních hodnot. Pro zájmy vyššího celku nasadí i vlastní život. Své sociální citění projeví v každé situaci. Ať už jde o právo na vzdělání dětí třetího světa, nebo zvýšení platu domovníků. Má nespočet zájmů a koníčků. I když se s ním jeho blízcí mohou cítit jako v mrazícím boxu, nakonec mu vše odpustí pro jeho upřímnost a dětskou bezelstnost v očích. Vodnářským úkolem roku je přizpůsobit své výjimečné myšlenky a názory tak, aby byly přijatelné pro ostatní. Proslulý zvrácený druh humoru umožní zrozcencům tohoto znamení v druhé půlce roku konečně začít jásat. Konečně budou mít proti čemu revoltovat. Díky tranzitující planetě Saturn se určité najde dostatek komplikací, zdravotních a nepřejících autorit. Pokud se Vodnářům nepodaří pochopit, že to s nimi osud myslí dobře, doporučujeme zajít k odborníkům na duševní zdraví.



Ryby,
20. 2. – 20. 3.
Rybám není možné porozumět, nedokáží to ani ony samotné. Ví se o nich pouze, že chápu okolní svět jinak než ostatní a mají přístup tam, kam ostatní nemohou. Dokáží se vcítit do ostatních, mívají umělecké nadání a spoustu přátel. Svět fantazie je pro ně vším. Dokáží se do něj ponořit na celé hodiny, dny i týdny. Nesnažte se jim přistříhnout křídélka a nechte je občas odplout neznámou kam. Jinak vám definitivně zmizí a s nimi i něha, romantika a chápavá, obtížící se duše. V minulém roce utulil Saturn Ryby k smutnějším a neuvěřitelně bezelstným vlivem Urana hrozí, že se utrhnou z řetězu a zkomplikují si život. Ryby totiž mají pro životní krize zvláštní nadání. Zejména koncem roku není vhodná doba na větší finanční transakce. Ke cti bude Rybám připsáno, že i v největších malérů vybrusili s šarmem sobě vlastním, ve smokingu a za doprovodu famfár. Nutno počítat s tím, že od října není na myšlenkové pochody Ryb naprosto žádné spolehu.

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
VITAMINY				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	64
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	37
B-komplex + C	100 tablet	3109	14	95
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	4	55
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	7	91
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	10	121
Beta karoten 10000 I.U. + Superbronz	100 tobolek	1514	10	134
Céčko - vit. C 100 mg víceň	100 tablet	6353	8	45
Céčko - vit. C 100 mg víceň	40 tablet	6179	2	22
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	5	61
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	5	61
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	12	153
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	12	153
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	46
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	47
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	58
Dolomit	70 tablet	3321	4	54
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	116
Chróf forte	30 tablet	5424	10	125
Chróf pikolinát	30 tablet	4632	4	49
Selen	30 tablet	4076	8	45
Selen	100 tablet	4595	6	116
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	78
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	55
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	20	132
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	6	72
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	37
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	94
PŘÍRODNÍ PRODUKTY				
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	43
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobolek	3307	7	82
EPA marine	30 tobolek	4816	5	68
EPA marine	100 tobolek	5226	16	183
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	64
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	15	176
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	59
Kelp - Jód	100 tablet	5219	8	107
Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	68
Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	22	141
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	72
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	18	206
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobolek	4304	14	89
Pumpkin 275 mg	30 tobolek	3314	6	80
Spirulina 500 mg	30 tablet	3529	6	75
Vláknina	30 tablet	4625	5	66
Žraločí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	148
COENZYME Q10				
Coenzyme Q10 10mg	30 tobolek	4687	8	104
Coenzyme Q10 10mg	60 tobolek	4731	13	166
Coenzyme Q10 15 mg	30 tobolek	3284	12	162
Coenzyme Q10 15 mg	60 tobolek	4564	20	251
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	18	204
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	24	291
Coenzyme Q10 60 mg	30 tablet	1286	56	336
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tobolek	5004	30	176
BYLINNÉ VÝTAŽKY				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	7	82
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	11	136
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	19	223
GinkoPrim	30 tablet	0425	11	148
GinkoPrim	60 tablet	0470	21	265
GinkoPrim	90 tablet	0982	60	351
Yucca 500 mg	30 tobolek	4212	7	91
Ginkgo + Pupalka	30 tobolek	4298	8	111
Ginkgo + Pupalka	60 tobolek	5202	18	202
PŘÍPRAVKY PRO DĚTI				
Marfánci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	82
Marfánci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	82
Marfánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	82	
Marfánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	7	82
Marfánci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	194
Marfánci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	194
Marfánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173	34	194
Marfánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	34	194
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	50
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	121
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	59

Výrobky označené červenou barvou jsou zařazeny do akce Zvýhodněný dvojitý bonus. Hodnoty bonusů ve Wk u zvýhodněných produktů uvádíme už s akčním bonusem!

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
VÝROBEK WALMARK				
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	12	152
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	59
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	12	152
KLOUBNÍ VÝŽIVA				
ArthroStop liquid třešeň	400 ml	0289	19	240
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	351
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	34	397
ArthroStop Rapid	180 tablet	0203	60	658
ArthroStop krém	100 ml	6315	14	82
MULTIVITAMINY A MULTIMINERÁLY				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	8	104
ABC Spektrum	60 tablet	3956	16	187
Senior Spektrum	30 tobolek	3543	11	141
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	10	129
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	36	215
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	124
Spektrum s Imunoaktivem	30 tablet	1613	10	122
Spektrum s Imunoaktivem	90 tablet	1668	48	291
VLASOVÁ KOSMETIKA PROTI LUPŮM				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	48
Reghaar stimulator - tablety	30 tablet	3086	14	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	5	63
SANTOIN				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	46
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	6	79
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	6	71
Santoin Excellent - zubní pasta	65 g	6032	8	49
ZAMĚŘENÁ ŘADA				
CLA Clarinol	30 tablet	0401	21	265
Denoxinal	30 tobolek	5936	14	174
Denoxinal	60 tobolek	0449	52	314
GinkoStim	30 tablet	4618	10	125
Cholestop	30 tablet	4922	20	135
Chromdiet	100 tablet	4892	40	246
Chromdiet	30 tablet	4809	7	91
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	10	68
Megacéčko Aktiv 100+10 zdarma	100 tablet	1118	10	122
MemoPlus	30 tablet	3413	8	105
Prostenal	30 tobolek	5745	15	177
Prostenal	90 tobolek	0692	33	386
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	17	197
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	64	378
StresVit	30 tablet	3161	8	105
Urinal	90 tobolek	0623	66	388
Urinal	30 tobolek	5943	12	153
Varixinal	30 tablet	4779	10	135
Varixinal	90 tablet	4786	29	347
Varixinal gel	75 ml	0630	7	99
Viaderm	30 tobolek	1309	14	174
Viaderm	50 tobolek	1279	23	281
Viaredin	30 tablet	5684	17	192
Viaredin	60 tablet	5882	25	308
Vitavision	30 tablet	4793	20	124
VÝROBKY PROENZI				
Proenzi 3	90 tablet	6414	37	424
Proenzi 3	180 tablet	5014	54	699
Proenzi 2700 FORTE	90 tablet	6407	38	439
Proenzi Opti	60 tablet	0432	58	349
DÁRKY				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY (80 l)	1 ks	3100	0	890
Sanonafukovací karimatka Ande (LITE MAT 180)	1 ks	3600	0	660
Sportovní batoh Husky (TARGET 30 l)	1 ks	2600	0	450
Spací pytel Ande (RANGER)	1 ks	3700	0	420
Sportovní bunda velikost XL	1 ks	3800	0	395
Sportovní bunda velikost XL	1 ks	3900	0	395
Teleskopické trekkingové hole Ande (SPLUGA)	1 ks	4000	0	370
Nerezová termoska 0,75 l se třemi termohrnky	1 ks	2100	0	290
Multiúčinná taštička HUSKY (MACE)	1 ks	4100	0	260
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	210
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	195
Čajový hrnek	1 ks	3000	0	179
Rehabilitační míč (Ø65 cm)	1 ks	4200	0	169
Tričko s dlouhým rukávem HANES (L a XL) SLEVA 40 Wk	DOPRODEJ 1 ks	2200	0	155
Plyšová ovečka (40 cm) SLEVA 30 Wk	DOPRODEJ 1 ks	2800	0	120
Cestovní hra Člověče, nezlob se! (rozměr 13,5x14,5 cm) 1 ks	3500	0	90	

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

8

**ATRAKTIVNÍ
NABÍDKA
PODZIMNÍCH
POBYTŮ
S 5% SLEVOU**

LÁZNĚ & WELLNESS



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

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

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

MAĎARSKO: Győr, Sarvar, Bükfürdő, Hévíz, Hajdúszoboszló, Eger, Budapešť

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustron

Napište si o katalogy

nebo si je prohlédněte na www.ckpressburg.cz

Ve zdravém těle zdravý duch

Myšlenka, kterou v praxi realizují lázeňská zařízení již po staletí. Tímto heslem se řídil i zakladatel Obce sokolské dr. Tyrš.

Jaká že je vlastní pointa této myšlenky? Nezanedbávat tělesný pohyb, péči o tělo a dbát na duševní i fyzickou pohodu. Vyrovnaný a pravidelný přísun těchto složek má zásadní preventivní význam, je základem zdravého vývoje lidské osobnosti a dochází tak i k eliminaci řady problémů, které jsou považovány za civilizační. Jinými slovy hovoříme o zdravém životním stylu.

Zdravý životní styl by se měl vnímat ve dvojí rovině. Za prvé se jedná o denní naplňování potřeb, čímž je myšlen výkon pracovních povinností, fyzický pohyb, čas na vlastní aktivity, atd. Za druhé se jedná o „sezónní“ péči, která je spojena se změnou prostředí a denního rytmu.

K „sezónní“ péči se plným právem řadí pobyty v lázních, vysokohorských střediscích nebo u termálních vřidel. Návštěva lázni a termálů je založena především na principu prevence, kdy získáte možnost odzkoušení řady procedur, terapií nebo osvojení nových poznatků ve spojení s kvalitním pobytem, ke kterému patří výlety do okolí, návštěvy kulturních stánků a nebo dalších podniků vč. barů, kaváren aj. Nabídka je sestavena pro každou věkovou i společenskou skupinu. Je dnes již běžným úkazem, že v lázních tráví pobyt host v aktivním věku, senior i „náctiletý“.

Široká škála nabídek slovenských, českých, maďarských a polských lázní dává na výběr opravdu každému v podobě různých typů pobytů – od regeneračních, přes manažerské až po léčebné. Lázně, termální lázně i vysokohorské klimatické pobyty jsou záležitostí celoroční a stávají se vyhledávanou a žádanou složkou zdravého životního stylu.

**5%
SLEVA**

pro členy
Walmart klubu

na pobyty z naší nabídky

CK Pressburg, s.r.o.

Železniční 4, 772 00 Olomouc

tel.: 585 104 114, 117, 118

e-mail: sekretariat@ckpressburg.cz

www.ckpressburg.cz



V srpnu vychází:

- Lázně a Wellness 2007
- Zima 2006/2007
- Termály na Slovensku a v Maďarsku 2006/2007

