

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



únor 2011

Walmart plní sny

Rozhovor
s výherkyní
soutěže

Ginkgo

Vějířky nabitě
energií

Dvě cesty ke zdravé kráse

Viaderm Complete
Viaderm Skin Beauty

Za své zdraví si neseme odpovědnost sami

MUDr. Jan Šroubek
neurochirurg

Vyhrajte
s Proenzi 3+
kolo MERIDA!

Tereza
Kostková

Chtěla jsem být zmrzlinářkou



WWW.gamisport.CZ

e-shop se sportovním zbožím

1. 16 let na trhu, ověřeno zákazníky
2. přes 10.000 produktů
3. kvalitní značky
4. vybavení pro všechny sporty



outdoor | halové sporty | fitness
kolečkové brusle | lyže | tenis | fotbal
boty | oblečení | termoprádlo

SPYDER

ASOLO

prince

directalpine

SALEWA

WWW.gamisport.CZ



34 Relaxace



Vážení a milí přátelé,

věřím, že jste strávili svátky v klidu a spokojenosti a šťastně vykročili do nového roku. Budu rád, když k vaší dobré kondici přispějí i výrobky z Walmarku, a přeji vám úspěšný nový rok.

V novém čísle klubového zpravodaje najdete vše, na co jste zvyklí – rozhovory se zajímavými lidmi, aktuality týkající se zdravého životního stylu a také soutěže. S kloubní výživou Proenzi3+ můžete vyhrát krásné jízdní kolo značky MERIDA a díky Varixinalu si můžete užít relaxační víkend v novém hotelu NH Olomouc Congress s jedinečnou regenerační & beauty zónou. K účasti v soutěžích vás možná inspiruje vyprávění paní Zdislavy Šulcové, která vyhrála soutěž s Denoxinalem a strávila – dle vlastních slov – pohádkový víkend v luxusním resortu Chateau Mcely.

Přichystali jsme pro vás také řadu novinek. Viaderm Complete a Viaderm Skin Beauty jsou dva nové přípravky, které potěší hlavně ženy. Viaderm Complete představuje kompletní péči o pleť, vlasy a nehty, Viaderm Skin Beauty s kyselinou hyaluronovou je zaměřený na péči o zdravý a mladistvý vzhled pleti. Další novinkou, kterou ocení nejen starší lidé, je přípravek Ginkgo – Ženšen – Q10. Jedinečná kombinace těchto látek pozitivně ovlivňuje duševní výkonnost a vitalitu. A protože ginkgo biloba patří mezi výjimečné přírodní látky, přichází Walmark na trh s novinkou GinkoPrim®HOT, která pomáhá zlepšit krevní oběh a prohřát organismus. Osvědčený přípravek Urinal Akut® je nyní zbrusu nový, ještě silnější a představuje největší koncentraci brusinek na trhu. A na závěr ještě zmíním dvě novinky, které potěší všechny, kdo „bojují“ s povánočními kily. Viaredin Plus patří mezi tzv. blokátory škrobu, a tedy snižuje vstřebávání kalorií ze sacharidů, a novinka Digella je vláknina, která pomáhá zahnat chuť na sladké.

Přeji vám příjemné čtení a těším se na naše příští setkání.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel divize farmacie pro ČR



OBSAH

- 4 MÁTE SLOVO**
- 6 VÍTE, ŽE**
Zajímavosti ze světa zdraví
- 7 OHLASY**
Walmark plní sny
- 8 NOVINKY**
Dvě cesty ke zdravé kráse
- 10 SETKÁNÍ**
Tereza Kostková
- 12 WALMARK POMÁHÁ**
To nejlepší pro srdce a cévy
- 13 ZE ŽIVOTA**
Východu slunce jsem se ještě nenabažil
- 14 WALMARK SE PŘEDSTAVUJE**
Osobnost Walmarku:
Mgr. Martina Šimová
- 16 VELKÁ SOUTĚŽ**
Vyhraje s Proenzi3+ kolo MERIDA!
- 17 KLUBOVÉ STRÁNKY**
- 21 PRO MAMINKY**
Na túru s dětmi
- 22 ZDRAVÍ Z PŘÍRODY**
Plody plné síly
- 23 DOBRÁ ZKUŠENOST**
Nejlepší volba: Mabelle
- 24 V ORDINACI**
Za své zdraví si neseme zodpovědnost sami
- 26 POD DROBNOHLEDEM**
Vějířky nabitě energií
- 27 ŽIVOTNÍ STYL**
Vláknina – klíčky ke zdraví
- 29 V KONDICI**
Sportovní výživa
- 30 DO KNIHOVNIČKY**
- 31 ZDRAVÁ KUCHYNĚ**
Recepty z chleba
- 32 O ČEM SE MLUVÍ**
Vyznáte se v cukru?
- 33 TIP PRO ZDRAVÍ**
Vyhraje víkend v hotelu NH Olomouc Congress
- 34 RELAXACE**
Usedom
- 35 KŘÍŽOVKA**



31
Zdravá
kuchyně



pište, faxujte, mailujte.....

máte **SLOVO**



Gel, který pomáhá

Vážení přátelé,
doposud jsem objednával vše telefonicky. Tentokrát však tak činím písemně, neboť Vám chci pochválit Váš produkt Proenzi gel, kterého jsem si všimnul ve Vaší nabídce poměrně nedávno, zejména proto, že již dlouho užívám Proenzi 3. Dost sportuji – jezdím na kole, lyžuji a hraji tenis – a tak o různé namoženiny není nouze. Proenzi gel mi opravdu pomáhá a hlavně rychle! Jeho slávu šířím i mezi svými přáteli – sportovci, protože vzhledem k našemu věku jsme a budeme čím dále více „odkázáni“ na podobné medikamenty.

Děkuji a přeji hodně zdraví! Ing. Jiří Hrabánek, Praha 10

Vážený pane Hrabánu,
vážíme si toho, že Vám stálo za to najít si čas a napsat nám o svých dobrých zkušenostech s přípravkem Proenzi gel. Masážní gel určený na namožené klouby, svaly a šlachy se stal během poměrně krátké doby, kdy je na trhu, vítanou pomocí nejen pro sportovce, ale také pro těžce fyzicky pracující osoby a všechny lidi, kteří občas trpí nepříjemnými obtížemi způsobenými namožením pohybového aparátu. Děkujeme i za to, že si „tajemství“ Proenzi gelu nenecháváte pro sebe, ale šíříte jeho dobrou pověst i dál... Nejen za to Vám posíláme další balení Proenzi gelu a přejeme hodně radosti ze sportu a pevné zdraví!



PŘÍPRAVEK PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ



DOPLNĚK STRAVY

„Knedlík v krku“? Minulost!

Dobrý den,

už od narození mám problémy s nedostatečnou imunitou. Několik let jsem se s ní dokonce léčila. Podzim, zima i jaro, a zejména pak chřipková období pro mne vždy znamenala stále se opakující nachlazení, kašel, chřipky. Pomoc přišla až s ImunActivem, se kterým jsem přečkala loňské zimní období téměř bez nemoci. „Knedlík v krku“ s následným nachlazením jsem měla jen jednou, ale průběh nemoci byl tak slabý, že mě téměř neomezoval. Další skvělou zkušenost mám i se Zinkem a s přípravkem Viaderm. Od doby, co jej používám, se mé vlasy i pleť trpící na akné dost zlepšily.

S pozdravem Jana Prokopová, Dolní Město

Hezký den i Vám, paní Prokopová, děkujeme, že jste tak výstižně popsala své zkušenosti s ImunActivem. Po zveřejnění článku, který jsme otiskli v jednom z předcházejících čísel KZW a jenž se zabýval výzkumem a výsledky studií beta glukanu, které tvoří hlavní součást přípravku ImunActiv, jsme dostali mnoho podobně pozitivních ohlasů. I my v redakci jsme se shodli na tom, že od doby, kdy jsme začali s pravidelným užíváním tohoto doplňku stravy pro posílení obranyschopnosti, se cítíme odolnější vůči nachlazení a dokonce jsme prošli bez úhony i náročným podzimním „chřipkovým“ obdobím. Přejeme Vám hodně zdraví a posíláme další balení osvědčeného přípravku ImunActiv.



Vyzkoušejte novinku!

Vážení přátelé,

mnoho pozdravů celé redakci!

Nevěřila jsem, že hlíva ústříčná má takové účinky, a nyní jsem se o tom velice ráda přesvědčila. Cítím se po užívání moc dobře. Také chci poděkovat i za mého muže, který začal mít problémy s prostatou a po užívání Prostenalu se mu stav opravdu zlepšil a já se v noci víc vyspím.

Sama mám v poslední době problémy s hučením v uchu, a tak chci vyzkoušet Vámi zmiňovaný GinkoPrim®Max. Jsem moc zvědavá, zda mi od nepříjemných vedlejších zvuků odpomůže.

Preji brzké jaro a krásné dny.

Ing. Eva Vitáková, Praha 6

Milá paní Vitáková,

hučení v uchu je opravdu velmi nepříjemný jev, který může mít řadu důvodů, a určitě je nejprve na místě vyšetření u odborného lékaře, který zváží možné příčiny. Jak jsme se mohli dozvědět například z rozhovoru s ušním lékařem v loňském únorovém čísle, může při podobných obtížích pomáhat i ginkgo biloba. Walmark v tomto roce přichází na trh s novým přípravkem s obsahem ginkga. Novinka GinkoPrim®HOT je vhodná hlavně pro lidi trpící studenými končetinami, protože pomáhá zlepšit jejich prokrvení. Zároveň zlepšuje zásobení

krví v partii vnitřního ucha, a tím pomáhá podporovat sluchové funkce. Proto posíláme doplněk stravy GinkoPrim®HOT i Vám a věříme, že Vám spolu s odbornou radou lékaře pomůže zbavit se nepříjemných obtíží.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY

To nejlepší pro vnučata

Vážení,

po dvou letech Vám musím znovu napsat a pochválit Vás. Od té doby nejen, že jsem se stala dvojnásobnou babičkou, ale berle, které jsme oba s manželem v té době měli, už nepoužíváme. Udržujeme se v kondici díky Vaším doplňkům. Já používám mimo jiné Vápník + hořčík + zinek, Betakaroten, Varixinal tablety + gel. Manžel zase několik let Proenzi tablety, a nyní už i gel. Má dcera měla po porodu (červenec 2009) velké problémy s vlasy a nehty. Tak jsem jí darovala Viaderm, po kterém se vše napravilo. Obě rodiny též používáme s úspěchem Trigrip.

Také jste mi udělali velikou radost se sirupem Martánci, který mohu kupovat pro naše vnučky Julinku (19 měsíců) a Melisku (8 měsíců). Máme velkou radost, jak nám vnučky rostou, a také díky Vaším produktům máme více energie, a proto se jim můžeme lépe věnovat. Jako důkaz posílám fotografii s manželem a vnučkami.

S pozdravem Vaše dlouholetá a věrná zákaznice
Miroslava Králová, Praha 9

Vážená a milá paní Králová, máme radost ze všech pochvalných dopisů, ale nejvíc nás vždycky potěší, pokud slova uznání pocházejí od našich věrných zákazníků. Navíc je skvělé, že si můžeme konkrétně představit, pro koho vlastně doplňky stravy připravujeme, kdo je náš cílový zákazník. Děkujeme za Vaši dlouholetou důvěru, věříme, že nám i nadále zachováte přízeň, a přeje-me Vám hodně radosti z Vašich vnuček a samozřejmě celé rodině pevně zdraví.





Fit parky pro seniory

Moderní parky se speciálními cvičebními stroji určené v první řadě seniorům pro cvičení a wellness pod širým nebem vznikají postupně po celé republice a stávají se oblíbeným místem pro všechny, kdo mají čas a chuť si zacvičit. Patronem nově vybudovaného Sport parku pro seniory v pražském Podolí se stal profesor MUDr. Pavel Pafko, DrSc., který je známým propagátorem zdravého životního stylu. V aktivní části parku mají lidé k dispozici 11 cvičebních strojů zaměřených na posilování různých částí těla, zlepšení ohebnosti kloubů, koordinaci těla a například také na zvyšování kapacity srdce a plic. Stroje se snadno ovládají a u každého je uveden přesný popis, jak se na něm má správně cvičit a na co je cvičení na tomto stroji zaměřené.

Dáme si... šnytlík

Čerstvá jarní pažitka je výborným zdrojem vitamínů. Existují dva druhy – u nás je známá především pažitka pobřežní, pro niž jsou typické duté, válcovité stonky se světle fialovými kulovitými okolíky. Po staletí se pěstuje jako koření a léčivá bylina. Ačkoliv se konzumuje jen v malých množstvích, přispívá ke zdraví svým vysokým obsahem draslíku, vápníku, železa a vitamínu C.



Na první pokus

Venepunkce, neboli odběr krve injekční stříkačkou z žíly, patří k nejvíce obávaným a bolestivým zkušenostem zvláště u dětí. To však může být minulostí. Nový patentovaný přístroj VeinViewer umožňuje lokalizovat podkožní cévy a současně jejich polohu promítat na povrch těla. „Přístroj pracuje pomocí neškodného záření, které je podobné infračervenému, a tím detekuje (odhaluje) hemoglobin. Získaný obraz je po zpracování v počítači přístroje promítnut na kůži,“ vysvětluje Jitka Studentová, dětská sestra na ambulanci dětské kliniky Fakultní nemocnice v Hradci Králové. K výhodám tohoto zákroku patří jednoznačně zkrácení doby zavedení periferního žilního přístupu a hlavně vysoké procento úspěšnosti na první pokus. „Zelený obrázek“ navíc odvádí pozornost dětí a proceduru tak ustojí bez boje a pláče.



VÍTE, že...

Diskrétní pomoc

Poruchy erekce jsou pokládány za problém související především se stárnutím, ale často obtěžují i muže mnohem mladší, kteří bývají například kvůli náročné práci ve velkém pracovním stresu. Nervozita a napětí se pak negativně odrážejí i v jejich sexuálním životě. Novinka Liderin® obsahuje unikátní kombinaci látky L-arginin a extraktu Pycnogenol®, které pomáhají **rychle a účinně vyvolat a zlepšit erekci a osvěžit tak společný partnerský život**. Nový doplněk stravy Liderin® je k dostání v lékárnách bez receptu nebo si ho můžete objednat diskrétně přes internet na www.liderin.cz. Užívají se pouze 3 tablety denně, alespoň 1 hodinu před pohlavním stykem, zapíjí se tekutinou. K dostání je balení po 6 a 18 tabletech.



EXTRA SILNÝ DOPLNĚK STRAVY

Výsledky soutěže

V loňském roce jsme vyhlásili Fotosoutěž „20 let s Walmarkem“, která se u našich zákazníků setkala s velkým zájmem. Zúčastnilo se jí celkem 76 soutěžících, kteří nám zaslali své fotografie, jejichž společným motivem byly produkty nebo logo Walmarku. Autoři 20 fotek, které dostaly nejvíce hlasů, byli odměněni batohy Husky a balíčkem produktů Walmark. Děkujeme za váš zájem o soutěž a výhercům gratulujeme!

Autor foto: Aleš Roček, Třinec



Walmart plní sny

V loňském únorovém čísle našeho časopisu jsme vyhlásili soutěž s Denoxinalem o Víkend snů v luxusním resortu Chateau Mcery. Šťastnou vylosovanou výherkyní se stala paní Zdislava Šulcová z Orlice u Letohradu. Samozřejmě nás zajímalo, jak si výhru užila.

Kde a kdy vás zastihla zpráva o výhře pobytu v Chateau Mcery? Jak jste reagovala?

Bylo to asi řízení osudu. Jednou večer jsme se s manželem bavili o tom, jak bychom mohli oslavit 30. výročí svatby. Shodli jsme se, že pojedeme někam do lázní. Druhý den ráno zazvonil telefon a volali mi z Walmartu, že jsem vyhrála soutěž s Denoxinalem o Víkend snů v Chateau Mcery. Hned jsem to zavolala manželovi, měli jsme ohromnou radost.

* Jak se vám v Chateau Mcery líbilo?

Moc, nazvala bych to pohádkou. Zámek přebudovaný na hotel stojí na vysokém kopci. Když jsme k němu přijížděli, otevřela se velká kovová brána a my jako ve filmu vjeli do rozlehlé zahrady a alejí starých stromů dojeli ke vchodu hotelu. Portýr nám odnesl zavazadla a na schodech už čekala hosteska s uvítacím koktejlem. V tomhle duchu se pak o nás starali celé dva dny.

* V jakém ročním období jste Chateau Mcery navštívili?

Vydali jsme se sem v polovině září. Bylo teplo, užívali jsme si zahradu i venkovní celoročně vyhřívaný bazén, u kterého se po koupání krásně odpočívá s pohledem do korun nádherných vzrostlých stromů. Ostatně koupele jsme si dopřávali i přímo v apartmánu, kde byla velká vana s vířivkou, u níž jsme měli k dispozici lahvičky s různými esencemi ze Svatojiříského lesa.

* Měli jste možnost věnovat se nějakým pohybovým aktivitám?

V parku je možné využít i fitness stezku ke zlepšení či udržení kondice. Stezka



zdraví kromě originálních přírodních posilovacích strojů citlivě zasazených do okolní přírody využívá parkové cestičky se značným výškovým převýšením a schodiště propojující jednotlivé terasy parku. Také jsme podnikli celodenní výlet do Pardubic, které jsou odtud vzdálené jen 23 km, a pak do Nymburka, kde se zrovna konalo velké posvícení.

* Doplněk stravy Denoxinal obsahuje směs účinných bylinných výtažků a dalších látek pro očistu těla. Koupila jste si ho pouze kvůli soutěži, nebo už jste ho znala?

Denoxinal používá pravidelně celá naše rodina už mnoho let! Já považuji detoxikaci za nejlepší prevenci onemocnění. Když dáte játrům, co jim patří, tak vám to vrátí. Zastávám názor, že je mnohem lepší věnovat se prevenci a investovat do ní, než pak mít starosti s léčbou následků.

* Jak často Denoxinal během roku užíváte?

Většinou si uděláme kúru na jaře a pak na podzim. Spolu se mnou si na pravidelnou kúru zvykl také manžel, všichni tři synové (28, 27, 21 let) i můj bratr. Pravidelně odebírám i další produkty



Walmartu. Vždycky se zeptám rodiny, co kdo potřebuje, a pak vše objedná najednou prostřednictvím zásilkové služby KZW.

* Jak dlouho jste členkou Klubu zdraví Walmart?

Počítala jsem to, a už je to víc než deset let, co jsem se přihlásila. Jsem se službami Walmartu velmi spokojená, mám jen samé dobré zkušenosti. Je to jednoduché, vyberu si, objedná a vše mi přivezou až domů. Mezitím také nakupuji jednotlivé přípravky v lékárně, vždy ale ty od Walmartu, protože k těm mám opravdu důvěru.

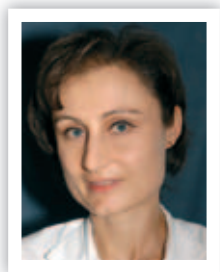
* Chybí vám v klubovém časopise nějaké informace, které byste si ráda přečetla?

Časopis vždy přečtu celý a musím říct, že se na něj těším. Mám totiž ráda odborné časopisy o zdraví, baví mě mnohem víc, než takové ty povrchní „o ničem“. Zajímám se o přírodovědu, přestože jsem původním povoláním elektromechanik. Ale vždycky mě bavila fyzika, a ta s přírodními pochody přímo souvisí.

* Když se ještě vrátíte k vašemu pobytu v Chateau Mcery – splnila tedy výhra vaše představy?

Myslím, že je ještě předčila. Byl to pro nás s manželem ten nejlepší dárek ke 30. výročí svatby. Zažili jsme v Chateau Mcery opravdu pohádkový víkend, takže děkujeme tamním hostitelům a samozřejmě Walmartu za báječný zážitek!

Dvě cesty ke zdravé kráse



MUDr. Kateřina Fajkošová,
kožní lékařka,
www.mediconet.cz

Viaderm Skin Beauty

Pro pevnou, dobře hydratovanou pleť bez vrásek

Viaderm Skin Beauty je originální výživně-kosmetický přípravek obsahující látky, které pomáhají zlepšit pevnost pleti, její hydrataci a zachovat krásnou pleť bez vrásek. Na rozdíl od kosmetiky působí uvnitř v hlubokých dermálních vrstvách a jejich účinek je proto dlouhodobější. Kyselina hyaluronová představuje revoluci v péči o pleť a **pomáhá zachovat zdravý a mladistvý vzhled pleti.** Pupalkový olej **podporuje pružnost kůže, udržuje ji hydratovanou, svěží a hladkou.** Koenzym Q10 je významný antioxidant, který chrání buňky proti stárnutí. Křemík pomáhá povzbuzovat tvorbu kolagenu, a tak **snižuje výskyt vrásek a pomáhá vylepšit pružnost kůže.** Přípravek obsahuje pouze přírodní barviva. **Užívají se 2 tobolky denně, které se zapíjejí vodou.**

Novinka



DOPLŇKĚK STRAVY

V dnešní době je mladistvý vzhled dáván do souvislosti s pracovním, společenským i osobním úspěchem. Žijeme však ve spěchu a stresu, což se negativně podepisuje na celkovém zdravotním stavu. Na kůži a vlasech bývají tyto změny nejvíce viditelné, proto je třeba věnovat jim maximální péči.

Stárnutí kůže lze rozdělit na fyziologické, které je dáno geneticky, a předčasné, jež bývá nejčastěji následkem škodlivého vlivu slunečního záření a také nedostatečné péče o pokožku. Aby si kůže co nejdéle udržela mladistvý vzhled, je nutné věnovat jí dostatek pozornosti, času a péče a nevystavovat ji příliš často slunečnímu záření. Potvrdilo se například, že z hlediska vzniku kožních nádorů v pozdějším věku je právě spálení kůže v dětství velmi nebezpečné. Proto při pobytu na slunci nanášíme ochranné krémy během dne opakovaně a v dostatečném množství. Po slunění je pak vhodné ošetřit kůži zklidňujícím mlékem s obsahem panthenolu, vitamínu E apod.

Stinné stránky města

Pokožka potřebuje i pravidelnou hydrataci, proto je nutné vypít aspoň 1,5 l vody denně a zvnějšku jí dodat vláhu prostřednictvím kvalitních hydratačních krémů. Poškozují ji agresivní mycí přípravky, nekvalitní kosmetika, přesušení i pobyt v mrazu. Kůže, která je suchá, má narušenou ochrannou vrstvu, často svědí, je náchylná k podráždění a infekcím a mohou jí snáze prostupovat alergeny.

Pro zdravý vzhled pleti je důležitá vnitřní pestrá výživa, zvnějšku mohou napomoci třeba hydratační pleťové masky. Ocení je především ženy a muži žijící ve velkých městech, jejichž pokožka je většinou silně dehydratovaná

a poškozovaná znečištěným ovzduším. Tento typ masky dodá kůži potřebnou vlhkost, obnovuje její hebkost a vláčnost a omezuje tvorbu vrásek.

Ruce nelžou

Zvláště pokožka rukou okamžitě prozradí náš věk. Proto bychom ji měli pravidelně ošetřovat speciálními krémy, jež jí dodají vláčnost a přitom nezanechají nepříjemný „lepivý“ pocit. Existují speciální krémy, tzv. „tekuté rukavice“, které se nanosou na kůži rukou a vytvoří tak ochranný film. Osvědčily se například při práci na zahrádce nebo při úklidových pracích v domácnosti. Také nehty je třeba pravidelně ošetřovat, lépe zapilovávat než stříhat. Jemnou kůžičku na okrajích nehtů neodstraňujeme, chrání totiž před vstupem infekce. Pokud se nehty lámou, třepí či se na nich objevují bílé skvrny, dávají nám tak najevo, že jsme ve výživě něco zanedbali a že jim chybí některá důležitá látka.

Vlasům škodí prach i stres

Zejména ve velkých městech je ve vzduchu spousta prachu a nečistot, které se zachytávají ve vlasech a ve spojení s přirozeným kožním mazem mohou působit podráždění pokožky vlasové části hlavy. Mnoho lidí trápí padání vlasů či tvorba lupů, jež mohou souviset s některým onemocněním, ale stejně tak mohou být důsledkem dlouhodobého stresu, užívání nekvalitní vlasové kosmetiky nebo nedostateč-

Tip: Ať už si vyberete kterýkoli z těchto výživně-kosmetických přípravků, užívejte je alespoň jeden měsíc. Pro nejlepší výsledky je doporučováno dlouhodobé užívání.

Co „chutná“ pleti a vlasům

Pokožce i vlasům prospívá strava, v níž převažují ryby, rýže, luštěniny, zelenina a ovoce. Prospívá jim i konzumace ořechů a různých semenek, např. Iněných, sezamových, dýňových, které dodají dostatek minerálních látek, stopových prvků a nenasycených mastných kyselin. Při padání vlasů je třeba zvýšit příjem potravin s obsahem železa, zinku, selenu, vitamínů skupiny B, C a nenasycených mastných kyselin omega-3 a 6.

Viaderm Complete

Pro zdravé vlasy, krásnou pleť a pevné nehty

Viaderm Complete je **jedinečný výživově-kosmetický výrobek** obsahující látky, které pečují o kvalitu vlasů, stav kůže a pevnost nehtů. Viaderm Complete obsahuje aktivní látky, které působí uvnitř organismu v hlubokých dermálních vrstvách, proto je jejich účinek dlouhodobější. Látky methionin, biotin a křemík **pomáhají zlepšit objem vlasů, jejich sílu a pružnost** a společně přispívají k omezení vypadávání vlasů a podporují jejich růst. Výtažek z pupalkového oleje, niacin a zinek **chrání buňky proti stárnutí, podporují pružnost kůže, hydrataci a redukuje vrásky**. Vitaminy A a E jsou důležité antioxidanty chránící organismus proti volným radikálům a stárnutí buněk. Měď a methionin jsou nezbytné **pro pevnost a odolnost nehtů**.

Přípravek obsahuje pouze přírodní barviva. **Užívají se 2 tobolky denně**, které se zapíjejí vodou.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

né výživy, ve které chybějí důležité vitaminy, minerály a další látky.

Víte, co je nutricosmetika?

Podmínkou zdravého a přitažlivého vzhledu kůže a vlasů je celkově pestrá, zdravá výživa, s dostatkem bílkovin, minerálů a stopových prvků. Zvláště v některých obdobích je vhodné obohatit stravu kvalitními doplňky stravy, které jsou zaměřené na specifickou problematiku. Objevuje se dokonce nový termín – nutricosmetika, tedy „kosmetika podávaná vnitřně“. Nejčastěji je zaměřena proti stárnutí kůže, padání

vlasů, proti lupům atd. V těchto případech se používají často zdroje známé z přírodní medicíny (olej z pupalky dvouleté, rybí tuk), dále stopové prvky, kterých může být v běžné potravě nedostatek (zinek, selen). Velká pozornost je věnována též tzv. fytoestrogenům, což jsou látky, které se objevují v rostlinách a působí jako slabé přírodní estrogény. Uplatňují se zejména v prevenci stárnutí kůže. Stranou pozornosti nezůstávají ani probiotika, jejichž uplatnění je stále širší a ukazuje se, že i na kůži a její správnou bariérovou funkci mají podstatný vliv.

* **Omega-3 mastné kyseliny** zvlhčují pokožku hlavy a mohou pomoci snížit její svědění a tvorbu lupů.

* **Zinek** může příznivě ovlivnit lomivost a slábnutí vlasů.

* **Biotin** může potlačit nadměrné maštění vlasů a tvorbu lupů.

* **Z nedostatku vitamínu A** mohou vzniknout lupy.

* **Kyselina hyaluronová** představuje revoluci v péči o zdravý a mladistvý vzhled pleti.

* **Křemík** pomáhá povzbuzovat tvorbu kolagenu, a tak snižuje výskyt vrásek a pomáhá vylepšit pružnost kůže.

* **Měď a methionin** jsou nezbytné pro pevnost a odolnost nehtů.

* **Pupalkový olej** podporuje pružnost kůže, udržuje ji dobře hydratovanou, svěží a hladkou.

* **Koenzym Q10** pomáhá chránit buňky proti stárnutí.

Pod dohledem

Kůže, která je postižena kožním onemocněním, vyžaduje vždy specifickou péči. Používání zevních i vnitřních přípravků, i volně prodejných, by mělo být vždy konzultováno s odborným lékařem, protože některé změny na kůži mohou poukazovat na vnitřní onemocnění. Kožní projevy se objevují buď současně s interním onemocněním, anebo mu mohou i různě dlouhou dobu předcházet. Zde má pak sledování kožních změn jednoznačně preventivní význam.

Chtěla jsem být

Tereza Kostková (35) patří mezi nejoblíbenější české herečky současnosti. Je milá, vstřícná, ale také umí říkat „ne“. My měli štěstí, že na nabídku rozhovoru řekla „ano“. Vážíme si toho a přejeme jí i divákům mnoho krásných společných zážitků. (rozhovor proběhl v prosinci 2010)

*** V polovině ledna bude mít v pražském Divadle pod Palmovkou premiéru hra Svatá Jana, kde hrajete hlavní roli Jany z Arku. Čím je vám tahle historická postava blízká?**

Ačkoli vám děkuji, že začínáte tématem sv. Jany, krásné to hry velkého anglického myslitele, jsem schopna odpovédět pouze ano, v polovině ledna máme, já a Marika Procházková, další „Jana“ v alternaci, premiéry. Ale víc neumím o svých rolích, obzvlášť o těch „v plenkách“, mluvit. Jak jsem jinak mluvňá, divadlo nerada v rozhovorech rozebírám a teoretizuji. Po pár pokusech jsem pochopila, že je to nesdělitelné a nepřenositelné a vlastně je jedno, co máte nebo nemáte s danou postavou společného. Na divadle je nejhezčí být mu přítomen... Takže snad jen: přijďte!

*** Uvažovala jste někdy o jiné profesi než o té herecké? Prý jste pracovala i jako prodavačka, servírka, produkční...**

A také jako zmrzlinářka a uklízečka... Ale to nebyly mé dětské sny, to byly nutné, ale pro mě i inspirativní a bezvadné brigády a přidružená zaměstnání. V dětství jsem chtěla být letuškou a učitelkou. A vlastně ano – zmrzlinářkou!!! Takže tahle brigáda splněným snem byla!

*** Jaké to je stát na jevišti s maminkou nebo tatínkem; máte větší trému? Probíráte pak třeba doma, jak se představení povedlo?**

Je to hezké a vzácné a trému nemám. Skoro vůbec v divadle nepociťuji trému. Asi bych byla na jevišti pořád, kdyby nespadla opona! (směje se)

*** Hrajete v divadle, točíte v televizi, moderujete. Dokážete rozpoznat, když už je práce příliš, a říct „ne“ třeba i na lákavou nabídku?**

Lákavá nabídka nemusí se rovnat nabídka kvalitní, a kvalita projektu je pro mě určující. Jenže rozpoznat to dopředu je spíš kombinace náhody, intuice a zkušenosti... a jistě i osobních priorit. Někdy to vyjde, někdy ne. Ale ono kouzelné slůvko „ne“, které se zdá být těžší než „ano“ jen zdanlivě, ale je tolik v životě potřebné, říct nejen umím, ale mnohdy říkám.

*** Kdy a kde si nejlépe odpočínáte? Jak relaxujete?**

Pestrostí. Činorodost mám vrozenou. Při jedné aktivitě odpočívám od druhé. Hodně mi pomáhá sport, výlety, cestování, rychle si „dobíjím baterky“ na masáži nebo při dobrém čaji a hezkém povídání. Je ale pravda, a nedám na to dopustit, že důležitý je pro mě klidný spánek. Nezanedbávám ho.

*** Vzpomenete si, kdy a čím vám syn Toníček udělal největší radost?**

Stále přeci! (směje se)

*** Jste patronkou Nadačního fondu Veselý senior, jehož sponzorem byla v letech 2007 a 2008 i společnost Walmark. Co podle vás seniorům u nás nejvíc chybí?**

Ono ve všech sférách toho u nás dost chybí. V seniorském světě se to pak projeví jako důsledek, jako doběhnutá vlna. Financemi počínaje, pochopením a jednáním konče.

Myslím, že nejhůř jsou na tom u nás obecně sféry zdravotnictví a školství.

Bohužel, právě alfa i omega vyspělé společnosti. Tedy té dobře vyspělé...

*** Dokážete si i při svém velkém pracovním nasazení najít čas na sport?**

Určitě, jsem dokonce závislá na běhu. Čtyřikrát týdně běhám ve fit centru, střídám to se spinningem a zumbou (pozn. red.: dynamické fitness cvičení). A ráda chodím na výlety do přírody, kdykoli se naskytne příležitost.

*** Při svém povolání se nejspíš musíte mnohem víc chránit, abyste neonemocněla a představení neohrozil kašel nebo rýma. V čem tahle prevence spočívá?**

Je známo, že běh a vůbec sport jsou na imunitu to nejlepší! A ne že bych chtěla rýpat do kuřáků, ale řekla bych, že můj nulový příjem cigaret taky hraje svou roli. A samozřejmě nezapomínám na vitaminy. Stejně tak věřím na bylinky. Mám svou vyzkoušenou kombinaci a myslím si, že takový bylinkový „panáček“ až dva po ránu dokáže v podpoře imunity hotové zázraky.

Říká o sobě

Má ráda: štrúdl, ledovou sprchu a hvězdnou oblohu

Nemá ráda: rýmu, zabeďněnce a odpadky

Ráda stojí: na břehu moře

Nerada stojí: ve frontě v supermarketu

Líbí se jí: když se druhý usmívá

Nelíbí se jí: když jí metro ujede před nosem

Zmrzlinářkou



To nejlepší pro srdce a cévy

Kromě dodržování zdravého životního stylu mohou být vhodnou pomocí při péči o srdce a cévní systém účinné doplňky stravy. Současný průzkum potvrzuje, že některé látky v potravě srdci velmi prospívají.

Základem předcházení srdečních onemocnění je především dostatek pohybu a vhodná výživa. Proto bychom si měli denně najít alespoň 30 minut na cvičení nebo rychlou chůzi, ohlídat si pestrý jídelníček a také nezapomínat pít – minimálně 1,5 l tekutin denně.

Pomoci mohou i účinné látky obsažené v některých doplňcích stravy. Produkty Nature's Bounty vznikají na základě dlouholetých zkušeností a nejnovějších vědeckých poznatků a podléhají přísné kontrole.

Jídelníček pro srdce

- * Dopřejte si co nejvíce rozpustné vlákniny (ovesné vločky, fazole, citrusové plody).
- * Dvakrát týdně si dejte rybu – lososa, tuňáka, sardinky či jiné tučné ryby.
- * Do denní stravy zahrňte aspoň pět porcí zeleniny a ovoce.
- * Nasycené tuky nahraďte nenasycenými.
- * Povolena jsou denně dvě deci červeného vína, které obsahuje prospěšné flavonoidy.

*Nature's Bounty
specialista na zdravý
kardiovaskulární systém*



Vitamin B12

Je důležitý pro podporu krvevorbny, protože pomáhá zajišťovat tvorbu červených krvinek v kostní dřeni, a je nezbytný pro obnovu buněk. Má blahodárný vliv na celkovou vitalitu.



Selen

Selen pomáhá chránit organizmus před oxidačními účinky volných radikálů a je potřebný pro správné fungování imunitního systému.



EPA rybí olej

Olej z ryb žijících ve studených hlubokomořských vodách obsahuje vysoké množství omega-3 nenasycených mastných kyselin, které pomáhají zachovat správnou hladinu „dobrého“ cholesterolu (HDL) a mají blahodárný vliv na srdce a cévy.



Garlic Oil

Výtažek z 1000 mg čerstvého česneku má blahodárný vliv na srdce a cévy a povzbuzuje imunitní systém. Další účinná látka adenosin pomáhá rozšiřování cév, brzdí shlukování krevních destiček, a tak omezuje nadměrnou srážlivost krve a podporuje krevní oběh.



MegaLecithin 1325 mg

Lecithin tvoří nepostradatelnou součást každé buňky lidského těla, pomáhá vytvářet buněčné membrány, usnadňovat transport tuků a jiných živin v buňkách a udržovat normální hladinu cholesterolu v krvi.



Rutin 50 mg

Rutin příznivě ovlivňuje propustnost stěn kapilár, a tím zmenšuje možnost tvorby otoků. Zvyšuje efekt působení vitamínu C, proto se dá doporučit i při častém krvácení z dásní a nosu.

DOPLŇKY STRAVY

Východů slunce jsem se ještě nenabažil

Dá-li se o někom říct, že se narodil jako námořník, platí to o kpt. **Pavlu Kocfeldovi** (1947) stoprocentně. Dnes patří ke služebně nejstarším a také nejzkušenějším kapitánům u nás a své vědomosti o lodní dopravě předává novým adeptům v rámci kapitánských kurzů. (www.rekoplavba.cz)

Pro vaši životní energii a vitalitu

Ginkgo – Ženšen – Q10 je **originální kombinace bylinných výtažků a koenzymu Q10**. Díky tomuto jedinečnému složení **pozitivně ovlivňuje duševní výkonnost a vitalitu, celkovou tělesnou zdatnost a zdraví srdečně-cévního systému**. Extrakt z listů ginkgo biloby povzbuzuje periferní krevní oběh, pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce a paměť i s přibývajícím věkem. **Ginkgo biloba** pomáhá zachovat duševní pohodu (např. koncentraci na práci v krátkém čase a v okamžicích zvýšeného stresu), jeho vliv na periferní oběh je zvláště užitečný pro oči a uši. **Ženšen** pomáhá zachovat optimální životní sílu, pocity energie a vitality, fyzickou a duševní pohodu. Pomáhá povzbudit bdělost a potlačit únavu. **Koenzym Q10** může zlepšit fyzickou vytrvalost. Přípravek obsahuje navíc i **olej ze semen černého rybízu** s omega-3 mastnými kyselinami, které přispívají k duševní pohodě a podporují zdravé srdce a cévy.

Užívá se 1 tableta denně, nejlépe po jídle, ráno nebo v poledne, která se zapíjí tekutinou. Doporučuje se 1-2měsíční kúra, kterou můžete zopakovat po 1-2týdenní přestávce.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

* Kdy vás napadlo, že se v životě vydáte „vodní cestou“?

Odmalička mě bavilo hledat a číst si v mapách. Když jsem se pak v patnácti rozhodoval o budoucím povolání, podal jsem si přihlášku na SPŠ v Děčíně, obor Provoz a ekonomika lodní dopravy.

Po škole jsem šel na vojnu na Slovensko a sloužil u Dunajské pohraniční stráže. Rád na to vzpomínám. Po vojně jsem se střídavě plavil na lodích, pracoval v přístavech, na Plavební správě. Pak jsem odešel do pražského hasičského sboru, kde jsem v rámci stanice č. 9 - Povodňové služby velel jedné skupině. Měli jsme tehdy nejmodernější potápěčskou výbavu, účastnili se záchrannářských prací, pomáhali při povodních.

* Jak jste dosáhl kapitánské pozice?

Kapitánské zkoušky jsou založené na praxi. To znamená, že jsem musel „x“ let jezdit ve funkci lodníka a po několika letech, která jsou daná vyhláškou, jsem mohl požádat o kapitánskou zkoušku. Později jsem si udělal další zkoušky, takže mám certifikát Kapitán 2. třídy, což je pro ČR nejvyšší možné oprávnění pro kapitány.

* Kdy jste poprvé vyrazil na moře?

Po revoluci jsem se okamžitě vydal na jachtě na Jaderské moře a hned jsem si udělal jachetní kvalifikaci. Jenže když má člověk na starosti partu lidí, zodpovídá za ně, za loď, je takový týden značně fyzicky i psychicky náročný. Proto dnes už jezdím na moře jen rekreačně a o to víc času trávím jako kapitán na holandských kanálech.

* Nechybí vám na lodi pohodlí?

Začínal jsem na vlečných člunech. Když jsem si chtěl uvařit čaj, tak jsem musel zatopit v kamnech, když jsem se chtěl umýt, tak jsem si nabral vědrem vodu z řeky. Dnes vítám, když na lodi otočím vypínačem a funguje elektrina.



* Kapitán vstává první a chodí spát poslední. Neměl jste někdy problém se vstáváním?

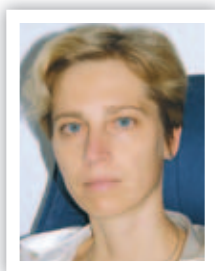
Všude v přístavech se dělalo od šesti, takže se budím automaticky a nikdy jsem s tím neměl problém. Navíc rána na řece mají velké kouzlo. Bylo by mi líto nevidět východ slunce – těch se asi nikdy nenabažím, fotím je stále dokola. No a taky je po ránu na lodi nutné udělat spoustu věcí – zatopit, postavit na kávu, zkontrolovat přístroje.

* Jak se udržujete v kondici? Věnujete se nějakému sportu?

Nijak cíleně nesportuji, ale říkám, že mám dva dobré základy. Léta jsem závodně plaval za Duklu, a tam jsme dostávali při trénincích pořádně do těla. A pak práce na lodích i v přístavech byla vždycky pěkná dřina. To je asi důvod, proč jsem na tom i po šedesátce fyzicky dobře. Ale už vím, že v tomhle věku se musím o tělo trochu starat, takže kloubům dopřávám pravidelnou kúru s Proenzi. A co jsem si ověřil, že na mě dobře působí, to je ginkgo. Beru ho pravidelně nejen před delšími plavbami, když potřebuju být víc koncentrovaný a vnímavější.

Nesmíme tvrdit nic, co není VĚDECKY podložené

OSOBNOST WALMARKU



Mgr. Martina Šimová,
vedoucí oddělení pro
zdravotní problematiku
Walmart, a. s.,
předsedkyně
představenstva ČASP
a místopředsedkyně
představenstva EHPM

Zákazník Walmarku má vždy jistotu, že tvrzení, která si přečte na obalech a příbalových letáčích, jsou vědecky podložená a odpovídají přísné mezinárodní legislativě. Paní Martina Šimová vede oddělení pro zdravotní problematiku a zastupuje Walmark při jednáních na nejvyšší úrovni v rámci Evropské unie.

*** Jste předsedkyní ČASP (Česká asociace pro speciální potraviny). V čem spočívá její činnost?**

Aby Walmark mohl účinněji chránit svoje zájmy a lépe komunikovat se státními úřady, stal se členem sdružení firem s podobným zaměřením s názvem Česká asociace pro speciální potraviny (ČASP). Mým úkolem je Walmark v ČASP zastupovat a aktivně se podílet na její činnosti. Díky členství ČASP v evropské asociaci výrobců doplňků stravy EHPM (European Federation of Health Product Manufacturers) máme možnost prosazovat naše zájmy i na úrovni Evropské unie.

*** Právě jste se vrátila z Bruselu – asi to tedy nebyla výjimečná cesta.**

Tentokrát to byla trošku ojedinělá cesta, protože jsem strávila 24 hodin na letišti vybavená jen kabelkou... Kvůli sněhové kalamitě letadla nelétala. Do Bruselu cestuji někdy i třikrát do měsíce. Letos jsem byla již podruhé zvolena do představenstva EHPM jako jediný zástupce ze států bývalé „východní Evropy“. Členství v představenstvu EHPM mi umožňuje účinněji ovlivňovat vývoj legislativy doplňků stravy i na evropské úrovni, tedy i na našich pobočkách. Aby byl pro nás výsledek co nejlepší, snažím se vysvětlit naše stanoviska poslancům Evropského parlamentu a příslušným evropským i národním úředníkům.

*** V čem například vidíte problém při prosazování zájmů výrobců doplňků stravy?**

Dám příklad – když jsem byla malá a nebylo mi dobře, tak mi babička vařila čaj z máty, říkala jsem mu „žvejkačkový“ čaj... Babička věděla, že mi máta pomůže, přitom k tomuto tvrzení samozřejmě neměla k dispozici žádné vědecké studie. Ale že máta pomáhá při problémech s trávením, je tradice potvrzená tisíciletými používání. A podobně je tomu s mnoha dalšími rostlinami používanými v doplňcích stravy. U léků existuje kolonka „Tradiční rostlinná léčiva“, kde výrobci stačí doložit, že účinky a bezpečnost rostlinné léčivé látky jsou potvrzené více než 30letou tradicí použití, a nemusí k tomu být žádné klinické studie. U rostlinných doplňků stravy tuto možnost doložit tradicí použití k prokázání jejich účinku EU zatím odmítá, takže paradoxně má větší požadavky na schválení zdravotních tvrzení na potravinách a doplňcích stravy, než na registraci rostlinných léčiv. Proto je další částí mé práce prosazovat, aby legislativa byla optimální, všude stejná a pro nás jako výrobce příznivější. A netýká se to jen České republiky, protože Walmark má v současnosti také osm zahraničních poboček.

*** Dá se tedy říct, že některé doplňky stravy jsou díky obsahu účinných látek na úrovni léčiv?**

Můžete prosím čtenářům přiblížit, co je náplní práce oddělení, které vedete?

Jedním z našich hlavních úkolů je poskytovat nejrůznější odborné informace jak ostatním zaměstnancům Walmarku, tak i odpovídat na dotazy našich zákazníků. Naše oddělení také zodpovídá za to, že informace, které uvádíme na našich výrobcích i v různých reklamních materiálech, jsou pravdivé, vědecky podložené a srozumitelné pro běžné spotřebitele.

*** Podílíte se i na vývoji nových produktů?**

Ano, to je další součást naší práce. Aktivně sledujeme odborné časopisy, jezdíme na konference a výstavy, kde se snažíme získat nové nápady pro své kolegy v mezinárodním marketingu. Pokud přijde s novým nápadem někdo jiný, prověříme, zda na danou látku existují vědecké studie dokládající její účinnost, abychom měli jistotu, že výrobky Walmarku mají opravdu takové účinky, jaké deklarujeme.

Ano, je tomu tak například u chondroprotektiv, tedy přípravků na klouby, v nichž může být obsah aktivních látek stejný jako v léčivech. Zásadní rozdíl je ale v možnostech komunikace účinků těchto výrobků například v reklamních sloganech, TV spotech, propagaci v médiích nebo samotných textech na obalech jednotlivých produktů. Zde pro nás jako pro výrobce „pouhých“ doplňků stravy platí velmi přísná pravidla.

*** Hrozí ještě v současnosti zákazníci, že koupí nekvalitní doplněk stravy, vybere-li si ho třeba na internetu u neznámého prodejce?**

Bohužel ano, právě proti anonymním výrobcům se dá velmi těžko bojovat. Jsou prakticky nedostupitelní. Tady vidím velké nebezpečí pro případné zákazníky, kteří se například nechají zlákat líbivou reklamou a nízkou cenou „čajů na hubnutí“, přitom nemají žádné záruky, že obsahují deklarované množství účinných látek, nebo že dokonce ne-

obsahují záměrně přidané účinné látky používané v léčivech nebo nebezpečné kontaminanty jako např. těžké kovy. Spotřebitelé si tak mohou pochopitelně i ublížit. V rámci ČASP máme Etickou komisi, která tyto případy sleduje, vyzývá výrobce k nápravě, a pokud se tak nestane, komunikujeme přímo s kontrolními orgány. Někdy je ale i pro ně opravdu těžké je dohledat. Když chcete zjistit, kde takové firmy sídlí, většinou se dopátráte jen k P.O.Boxu...

*** Walmark se vydal opačnou cestou – své podnikání založil na filozofii odpovědného přístupu k zákazníkovi. Chystají se v blízké době nějaké změny v legislativě?**

V blízké době má EU schválit soupis zdravotních tvrzení, která smějí být uváděna ve všech typech reklamních sdělení na potravinářské výrobky, mezi které spadají i doplňky stravy. Měl by začít platit nejpozději do konce roku 2011. Protože mám možnost vidět, jak se různá zdravotní tvrzení posu-

zují na mezinárodní úrovni, můžu dávat jakousi vizi, co je a není reálné, že bude schváleno, a můžeme k tomu přihlížet při výrobě obalů produktů, abychom po schválení soupisu nemuseli obaly a další reklamní materiály opakovaně předělávat.

*** Máte hodně náročnou práci, jak relaxujete?**

V poslední době mám vlastně tři kanceláře – jednu v Praze, druhou v Třinci a tu třetí v Bruselu na letišti, když čekám na večerní let domů. Bydlím ne daleko Prahy, odkud je to jen kousek k řece Sázavě. To je velká výhoda, protože nejlíp si „vyčistím“ hlavu při sportu a turistice. O víkendu se s mužem pravidelně vydáváme v zimě na pěší túry a v létě jezdíme na kolech nebo kolečkových bruslích. Někdy se uvolí a jedou s námi i naši dospívající kluci (13 a 15 let), ale přece jen už mají trochu jiné zájmy. Zato v zimě jezdíme celá rodina lyžovat, a to se mi podaří na pracovní starosti zcela zapomenout.

JSME TU PRO VÁS



Telefonická poradna s lékařem Walmarku se dobře osvědčila. Nově teď můžete posílat své dotazy na MUDr. Lucynu Škňouřil **i písemně**. Nejzajímavější otiskneme v naší nové rubrice **Co vás zajímá** v příštím čísle a jejich autory odměníme balíčky z Walmarku.

Už téměř dva roky máte možnost ptát se prostřednictvím naší lékařské poradny na vše, co vás zajímá ohledně doplňků stravy, jejich složení, užívání, případných interakcí s léky, ale i na vhodnou životosprávu a vše, co se týká zdravotního stavu vás i vašich blízkých.

Tato služba je bezplatná a lze ji využít každé úterý mezi 15.00 a 16.30 na telefonní lince 800 141 141. Na vaše dotazy odpovídá lékařka Walmarku MUDr. Lucyna Škňouřil, která nám potvrdila, že o poradnu je mezi zákazníky opravdu mimořádný zájem.

A na co se zákazníci nejčastěji ptají?
„Převažují otázky týkající se kloubní

problematiky. Lidé se ptají na správnou výživu kloubní chrupavky, zajímá je složení našich přípravků, obsah účinných látek, způsob užívání atd.“ vyjmenovává nejčastější okruh dotazů MUDr. Lucyna Škňouřil. „Další dotazy bývají ohledně možných interakcí s léky. Lidé, kteří berou například léky na srdce, se chtějí ujistit, zda mohou užívat některý doplněk stravy. Vždy spolu podrobně probereme, které léky berou a jejich dávkování, a podle toho doporučím, zda je pro ně daný doplněk stravy vhodný. Velmi často mi volají starší lidé, kteří se zcela nevyznají v odborných termínech v závěrech lékařských zpráv, které dostali v ordinaci, a chtějí se poradit.“

Protože všechny dotazy se nedají probrat během krátkého telefonického rozhovoru, najdete už v příštím čísle časopisu KZW novou rubriku s názvem **Co vás zajímá**, kde bude MUDr. Lucyna Škňouřil odpovídat na vaše dotazy. Posílat je můžete už nyní na adresu Zákaznický servis Walmark, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte viditelně heslem **Co vás zajímá**. Autory nejzajímavějších dotazů odměníme balíčky s produkty Walmarku.



Bezpečná jízda

Říkali jsme si v redakci, že pro vás musíme připravit do únorového čísla nějaké překvapení. A protože se blíží jaro, máme pro vás soutěž, ve které můžete vyhrát s kloubní výživou Proenzi 3+ nový model kola MERIDA!

Cyklistika patří k nejoblíbenějším a také snadno dostupným sportům pro každého. Na kole jsme ale mnohem zranitelnější, zvláště pokud se pohybujeme mimo cyklostezky v silničním provozu. Abychom se na kole cítili bezpečně a pohodlně, je třeba se na každou cestu dobře připravit a zvolit i správnou výstroj a výbavu.

* Před první vyjíždkou po zimě bychom měli odvézt kolo na generálku do cykloservisu, kde ho odborně seřídí, promažou, prověří brzdy, prohlédnou pneumatiky atd.

* Technický stav bychom ale měli kontrolovat před každou jízdou. Především vyzkoušet brzdy, přifouknout pneumatiky, promazat řetěz a ujistit se, že sedlo, řídítka i kola jsou pevně upevněná a neviklají se.

* Na kole platí stejné pravidlo jako na lyžích – kdo používá mozek, ten si ho chrání. Helma uchrání lebku před zlomeninami a mozek před otřesy a pohmožděninami, a při nebezpečném pádu nebo nárazu může zachránit život.

Co se osvědčilo

Důležité je vybrat správnou velikost přilby s dostatečně velkými větracími otvory. Naším tipem je **PŘILBA Lazer Blade** nabízející výborný poměr kvality a ceny.



Vhodné jsou cyklistické **BRÝLE Merida** s výměnnými skly. Tmavší ochrání oči před sluncem, průhledná před létajícím hmyzem, žlutá jsou do mlhy.



Speciálně pro ženy a dívky je připraven **DRES Merida Juliet Sporty**, který dokonale odvádí pot, chrání před větrem a zůstává prodyšný.



RUKAVICE Merida Cool Vent mají pohodlné gelové výstelky i promyšlené odvětrání.



CYKLOKALHOTY mají polstrovanou vložku pro pohodlnější jízdu v sedle. Ta se u pánských a dámských modelů liší střihem i tvarem.



Sportovní tretry jsou orientované na maximální výkon, v **BOTÁCH Merida Trekking** můžete vyrazit i na krátký výšlap.



Stále více cyklistů vyráží s **BATŮŽKY** vybavenými vodním rezervoárem. Nejenže se do batohu vejde řada nezbytností, ale zajistí také pitný režim při vyjíždce.



MERIDA se představuje

MERIDA patří mezi největší výrobce kol na světě, mimo jiné zajišťuje výrobu také pro další renomované značky, proto si může dovolit nákladný vývoj a výzkum. Její inženýři využívají nejmodernější know-how a technologie pro návrh i náročné testování. Jejich cílem je každým modelem MERIDA nastavit nové standardy v příslušné kategorii. Díky více než 70 zastoupením na celém světě získává MERIDA cenné informace a poznatky o požadavcích cyklistů ze všech koutů zeměkoule. To umožňuje inženýrům vývojového střediska v německém Magstadtu zdokonalovat kola přesně podle potřeb cyklistů. Úspěch kol MERIDA přináší kombinace zkušeností vývojového střediska v Německu a nepokrokovějších technologií, které poskytuje zázemí továren v tchajwanském Yuanlinu. Díky tomu, že továrny MERIDA vyrábějí nejvíce kol na světě, mohou velmi efektivně snižovat náklady. To je důvod, proč jsou kola MERIDA maximálně kvalitní, přitom stále dostupná. Více se dozvíte na www.merida-bike.com

Kolo Merida CROSSWAY TSF 100D (k dispozici je dámská i pánská varianta)

Vyhraje s Proenzi 3+ kolo MERIDA v hodnotě 13 990 Kč!



Velká soutěž!

Kupte si v období od 15. 2. do 20. 4. 2011 balení Proenzi 3+ (180 + 45 tbl zdarma) a pošlete nám jeho čárový kód spolu s kopií účtenky o zakoupení.

Automaticky se tak zařadíte do soutěže o jízdní kolo z letošní nové kolekce značky MERIDA. Účtenku o zakoupení spolu s čárovým kódem, svou úplnou adresou a telefonním číslem pošlete nejpozději do 20. 4. 2011 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem: „Soutěž o kolo Merida“. Výherce vylosujeme 30. 4. 2011 a dalších deset vylosování od nás dostane dárkové balíčky.



DOPLNĚK STRAVY

Soutěže
o skvělé
ceny

VYHRAJTE nezapomenutelnou dovolenou v lázních!

Pokud si v období od 14. 2. do 15. 4. 2011 u nás nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby a vaše jednorázová objednávka bude vyšší než 1999 Kč, budete zařazeni do slosování o **peněžní poukázku v hodnotě 10 000 Kč od CK Pressburg a 20 balíčků výrobků Walmark v hodnotě 1000 Kč.** Slosování proběhne do 30. 4. 2011, seznam vylosovaných výherců bude uveřejněn na www.kzw.cz.



Bližší informace k soutěžím naleznete na naší internetové stránce www.kzw.cz anebo je získáte od našich operátorek na klientské lince 800 141 141.

S věrnými klienty o krok dál

Stačí, když během kalendářního roku nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark za více než 4500 Kč. Převod do skupiny TOP klientů provádíme automaticky, ihned po splnění podmínky.

Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- * **4x ročně informační zázilku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem** přímo do vaší poštovní schránky
- * **Mimořádnou 15% slevu** pro váš nákup u příležitosti vašich kulatých narozenin
- * **Zdravotní konzultace s naším lékařem** mimo stanovené dny
- * **Možnost získání Walmark korun** prostřednictvím speciálních soutěží a dotazníků
- * **Posílání informací o novinkách a mimořádných nabídkách** na základě individuálních požadavků

Staňte se
TOP klientem
Klubu zdraví
Walmark!

TOP 10 produktů Walmark podle prodaných kusů v zásilkové službě Walmark

1. Proenzi 3+ 180+45 tablet
2. Spektrum 50+ 2+1
3. Vápník – Hořčík – Zinek FORTE 100 tablet
4. Megacéčko Aktiv 600 mg 100+20 tablet
5. Martánci Gummi 60 ks
6. ImunActiv 60+20 tablet
7. Super Omega 3 60+12 tobolek
8. Lecithin Forte 1325 mg 100+20 tobolek
9. Coenzyme Q10 30 mg + hrnek 60 tobolek
10. Hlíva ústříčná FORTE 60+30 tablet



Vaše nejoblíbenější produkty



*Nakupujte pohodlně a rychle
v našem zásilkovém prodeji!*

Jak mi zašlete zboží z mé objednávky?



Česká pošta

* Obchodním balíkem České pošty

Poštovné a balné ve výši **85 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.



* Kurýrní službou DPD Classic doručení Privat

Přepravné a balné ve výši **98 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.

Pozor!
Změny
v dodacích
podmínkách

**Nová
služba**

Jaké výhody vám přináší nová služba DPD Classic?

Tato služba zaručuje komfortní doručení objednaného zboží po celé ČR a obsahuje následující balíček služeb:

- * Den před samotným doručením obdrží příjemce SMS a e-mail s detailními informacemi o zásilce – číslo zásilky, termín doručení a výše dobírky.
- * Příjemce si pak může zjistit online předpokládaný čas doručení <<http://public.dpd.cz/delivery/index.aspx>>. Stačí pouze znát číslo zásilky.
- * V den doručení kurýr příjemce telefonicky informuje o případných změnách nebo o upřesnění času doručení zásilky.
- * Pokud kurýr příjemce nezastihne, nechá mu v poštovní schránce oznámení (tato informace vám současně bude také zaslána e-mailem).
- * Příjemce si pak prostřednictvím www.chcisvu-jbalik.cz <<http://www.chcisvu-jbalik.cz>> může jednoduchým způsobem změnit termín nebo adresu následujícího doručení dle svých požadavků.
- * Dobírku je možno platit platební kartou.

Objednat produkty je tak snadné...

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

*Získejte dárek navíc
podle výše nákupu!*

* Při nákupu v rozmezí 2500 až 3999 Kč obdržíte multifunkční šroubovák



* Při nákupu nad 4000 Kč obdržíte koupelovou sadu



*Věrnostní
program*

Střádání čárových kódů je jednoduché – vystřihnu, nalepím, pošlu.

Ať nakoupíte produkty Walmark v lékárně, nebo prostřednictvím zásilkové služby, my vás odměníme ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark.



1
Vystřihněte čárový kód z papírové krabičky nebo odlepte z plastového obalu.



2
Nalepte čárové kódy na papír, připsať své členské číslo a příjmení. Můžete připsat, jaký výrobek nebo dárek si přejete za nastřádané Wk poslat.



3
Odešlete (nejvhodněji jako doporučenou zásilku) na adresu Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín.
Nenalepené kódy nemohou být z technických důvodů zpracovány.

Telefonická poradna s lékařem



Prostřednictvím naší **bezplatné linky 800 141 141** můžete každé úterý mezi 15.00 a 16.30 zavolat MUDr. Lucyně Škňouřil a zeptat se jí na vše, co se týká vašeho zdravotního stavu, životosprávy, složení a užívání doplňků stravy.

Ostatní výhody pro členy KZW

- * Bezplatná linka 800 141 141 v pracovních dnech v době od 7.00 do 19.00 hodin
- * Osobní stránka s možností objednávky na www.kzw.cz
- * Trvale nadstandardní péče – vyřizování klubových i odborných dotazů, soutěže, ankety
- * Nákup za ceny přímo od Walmarku

Smluvní partneři



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



HUDYSport, největší obchodní síť s vybavením pro turistiku, horolezectví a pobyt v přírodě, vám doporučí nejvhodnější 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

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

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

Novinka



MULTIFUNKČNÍ KLEŠTĚ HUSKY
180 Wk



CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA
HARTMANN
190 Wk

Novinka



SADA FROTÉ RUČNÍKŮ
2 ks rozměr 100 x 50 cm
230 Wk

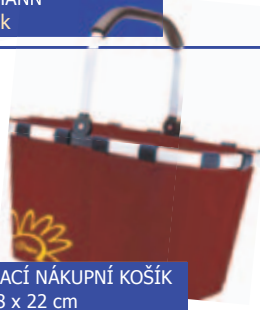


VELKÁ FROTÉ OSUŠKA
75 x 180 cm
240 Wk

SLEVA
ušetříte
50 Wk



POLŠTÁŘEK BENOSEN
37 x 37 cm
240 Wk



SKLÁDACÍ NÁKUPNÍ KOŠÍK
44 x 28 x 22 cm
270 Wk

Novinka



DĚTSKÝ BATOH
HUSKY SPRING 7 I
290 Wk

Novinka



SADA TERMOSKY 0,75 l
A LAHVE 1 l KOTLER
360 Wk

Doprodej



SPORTOVNÍ TAŠKA HUSKY GOSPEL
17 x 51 x 25 cm, objem 35 l
460 Wk



TAŠKA PŘES RAMENO HUSKY
MAROON 30 x 40 x 10 cm, objem 10 l
470 Wk

Novinka



SPORTOVNÍ BATOH HUSKY KANGO
50 x 35 x 20 cm, objem 35 l
595 Wk

V barvě
červené
a zelené



MĚŘIČ TLAKU A PULSU –
PAŽNÍ TOPCOM
695 Wk

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMART

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMART	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	63
Acneon	30 tablet	6038	24	233
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386
Arthrostop krém	100 ml	6315	8	79
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	37	335
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	42	378
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	74	627
Benosen	20 tablet	1521	12	121
Benosen	40 tablet	3785	20	206
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	87
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	11	117
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	4	36
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94
Céčko víceň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	44
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	253
Coenzyme Q10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	167
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	14	135
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	203
Coenzyme Q10 60 mg	30 tobolek	1286	20	194
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303
Dialevel	30 tablet	1941	15	142
Dialevel	60 tablet	3938	27	259
Echinacea	60 tablet	4393	8	90
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146
EPA marine	30 tablet	4816	7	67
EPA marine	100 tablet	5226	19	176
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163
GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	126
GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	228
GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	34	310

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMART	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
GinkoPrim HOT	30 tablet	9175	11	145
GinkoPrim HOT	60 tablet	0054	20	258
GinkoPrim Max	30 tablet	2191	15	141
GinkoPrim Max	60 tablet	2610	26	252
GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
Ginkgo-Ženšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	130
Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
Hlíva ústříčná Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Hvězdíci	30 tablet	5598	17	159
Hvězdíci	60 tobulek	8155	30	284
Chróom 0,200 mg	30 tablet	6223	11	119
Chromdiet	30 tablet	4809	8	86
ImunActiv	30 tablet	2276	12	123
ImunActiv	60 tablet	6006	20	198
Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	6	60
Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	11	108
Lecithin 1200 mg	30 tobulek	6384	6	58
Lecithin 1200 mg	80 tobulek	6476	11	108
Lecithin forte 1325 mg	100+20 tobulek	0325	18	172
Lecithin s resveratrolem	30 tablet	6563	6	63
Lecithin s resveratrolem	90 tablet	6556	17	156
Liderin	6 tablet	8796	29	388
Liderin	18 tablet	8802	51	673
Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Martánci GUMMI	60 ks	8055	16	150
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	6631	24	231
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7928	7	78
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	6594	24	231
Martánci IMUNO MIX	100 tablet	6587	24	231
Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78
Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	6617	24	231

Zobrazení předmětu v nabídce je pouze ilustrací a nemusí dokonale zobrazovat skutečnou barvu a tvar předmětu. Technické a tvárové změny předmětu jsou vyhrazeny.

Společnost Walmart si vyhrazuje právo změny designu dárek ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmart, a. s.

**TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU
PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK**

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	6600	24	231
Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	6624	24	231
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	146
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	146
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	12	127
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113
Omega 3 rybí tuk	30 tablet	8239	5	55
Omega 3 rybí tuk	60 tablet	8246	10	97
Optitensin	30 tablet	5887	12	122
Optitensin	60 tablet	1926	21	212
Pregnum	30 tablet	8766	18	173
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168
Prostenal	90 tablet	0692	41	365
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	20	193
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	41	367
Psyllium Husks 850 mg	90 tablet	8551	12	122
Pumpkin	30 tobolek	3314	7	78
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	88
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	72
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	201
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Saluti Probio	30 tablet	5123	19	176
Saluti Probio	10 tablet	6358	5	67
Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	66
Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	72
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	43
Selen	30 tablet	6052	5	45
Selen	100 tablet	6069	11	113
Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	NB5427	9	127
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	131
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	8	107
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	130
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	140
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	30 tablet	NB2703	9	125
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	60 tablet	NB2727	16	230
Echynyl	60 tobolek	NB6535	12	172
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	128
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	183
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	7	96
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	172
Hořčík	100 tablet	NB8301	9	121
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3004	9	126

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180 tablet	6853	75	660
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	415

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Multifunkční kleště Husky	1 ks	6900	0	180
Cestovní lékárnička Hartmann	1 ks	6300	0	190
Dva froté ručníky (100 x 50 cm)	2 ks	5200	0	230
Velká froté osuška (75 x 180 cm)	1 ks	1300	0	240
Polištářek Benosen	1 ks	6500	0	SLEVA 240
Skládací nákupní košík	1 ks	6400	0	270
Dětský batoh Husky Spring	1 ks	7000	0	350
Sada termosky a lahve	1 ks	7100	0	360

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Spektrum Imunactiv NEW 2+1	30 tablet	6716	31	288
Spektrum Energy	30 tablet	6686	12	127
Spektrum Energy 2+1	30 tablet	6693	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	30 tablet	6969	32	298
StresVit	30 tablet	3161	10	99
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Urinal	30 tobolek	5943	16	148
Urinal	60 tobolek	4041	28	268
Urinal	90 tobolek	0623	41	367
Urinal Akut	10 tablet	9045	12	156
Urinal hot drink	12 sáčků	5765	19	186
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100 tablet	8308	13	133
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	200 tablet	9909	23	227
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	73
Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Varixinal	90 tablet	4786	36	331
Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
Vesisorb Q10 30 mg	30 tablet	8032	19	178
Viaderm	30 tobolek	1309	18	168
Viaderm	50 tobolek	1279	29	271
Viaderm Complete	60 tobolek	7171	23	304
Viaderm Skin Beauty	60 tobolek	7195	24	315
Vialong	30 tablet	4539	27	260
Viareadin PLUS	60+60 tablet	8833	20	269
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	5	46
Yucca	30 tobolek	4212	8	87
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Ženšen korejský	30 tobolek	3952	11	117
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	143

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3804	13	177
Manchurian Ginseng 250 mg	200 tobolek	NB2709	9	128
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	14	197
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	25	347
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100 tablet	NB2782	10	144
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200 tablet	NB9886	18	251
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	94
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	80
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	112
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	NB2601	12	162
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Želatina přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	169

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	684
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	39	349

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Sportovní taška	1 ks	4500	0	460
Husky Gospel				DOPRODEJ
Taška přes rameno Husky Maroon	1 ks	7200	0	470
Sport. batoh Husky Kango zelený	1 ks	2600	0	595
Sport. batoh Husky Kango červený	1 ks	7300	0	595
Měřič tlaku a pulsu TOPCOM	1 ks	5900	0	590
Cestovní taška na kolečkách Husky Roller	1 ks	3100	0	825

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

Soutěž

Pro všechny malé turisty!

Ačkoli je možná plánování turistické dovolené o maličko náročnější než objednání zájezdu k moři od „cestovky“, společně zažitá dobrodružství stmelí rodinu víc než cokoli jiného a zanechají v dětských myslích nezapomenutelné vzpomínky.

Na TÚRU s dětmi

Napište nám nebo namalujte, jak jste prožili nezapomenutelný výlet s rodiči, sourozenci nebo babičkou a dědou, a my z vašich odpovědí vybereme tři nejzajímavější, jejichž tvůrce odměníme krásnými dětskými sportovními batohy z HUDY sportu (www.hudy.cz). Své odpovědi pošlete do 30. 4. 2011 na adresu: Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín.



Rodičovské desatero

1 Přiměřená náročnost

Putujete-li s dětmi, přizpůsobte náročnost trasy schopnostem a dovednostem nejmladšího dítěte. Vždy se vyplatí příliš se nepřeceňovat a nechat si časovou rezervu. A také si předem zjistit, zda jsou na trase místa k odpočinku a občerstvení.

2 Pravidelné přestávky

Stanovte si dostatek míst na přestávku a na svačinu. Pro doplnění energie je vhodné ovoce (jablka, banány, mandarinky), cereální tyčinky apod. a samozřejmě dostatek vody, kterou je třeba dětem podávat po celou dobu výpravy.

3 Lákavé cíle

Před cestou dětem vyličte, jaké zajímavé věci na ně čekají – velikánské jezero, vodopád, „nebezpečná“ stezka, kde se budou muset držet řetězů, aby nespadly, atd.

4 Hravá cesta

Vymyslete si vlastní hru, kterou s dětmi v průběhu cesty budete hrát. Učte je poznávat rostliny a zvířata kolem a třeba je pověřte vedením celé výpravy. Získají tak pocit důležitosti a výlet pro ně bude ještě zajímavější.

5 S kamarádem

Dovolte svému dítěti, aby si s sebou vzalo na výlet kamaráda – někoho, s kým si rozumí a s kým bude moci sdílet své zážitky a předhánět se v nově získaných přírodovědných znalostech.

6 Vlastní výbava

Nechte dítě nést jeho vlastní batoh. Bude se cítit více zapojeno do celé akce, bude rovnoprávným členem výpravy. Batůžek musí být samozřejmě přiměřeně velký jeho postavě a lehký.

7 Pevné obutí

Platí zásada, že bychom dětem ani v horkém létě neměli obouvat na túru otevřené boty. Jinak hrozí, že si v náročném terénu zvrtnou nohu nebo třeba ukopnou palec... Proto je třeba zvolit pevnou a stabilní obuv s dostatečnou ochranou prstů a zpevněným kotníkem.

8 Oblečení

Děti prochladnou mnohem rychleji než dospělí. Z tohoto důvodu je vhodné oblékat je vrstveně. Spodní vrstvu by mělo tvořit funkční prádlo, následuje flísová mikina a na ní bunda, pokud možno z větruodolného a aspoň částečně nepromokavého materiálu. Jednotlivé vrstvy pak mohou děti odkládat nebo oblékat podle aktuální teploty a aktivity.

9 Pro nejmenší

Máte-li v rodině velmi malé děti, které toho ještě samy moc neujdou, dobře využijete kočárky konstruované do terénu nebo dětské sedačky, z nichž budou mít malí turisté perfektní výhled. Mají anatomicky tvarovaná záda a opěrky pro nohy, takže se v nich dětem sedí pohodlně.

10 V cíli

Na konci výletu je třeba děti za sportovní výkon pochválit a nezapomenout na zaslouženou odměnu. Tou mohou být třeba oblébení želatinoví Martánci®Gummi.

Martánci®Gummi

Martánci®Gummi jsou noví želatinoví Martánci, kteří obsahují nezbytné vitaminy a minerály pro správný fyziologický růst a rozvoj dětí a navíc velmi dobře chutnají. Obsahují komplex **BoneActive** tvořený dvěma aktivními látkami – vápníkem a vitamínem D. Tyto látky jsou **nezbytné pro správný vývoj a růst kostí u dětí**. Martánci®Gummi jsou vhodné hlavně pro všechny děti ve věku 3 až 12 let, jejichž pravidelná fyzická zátěž zvyšuje požadavky na příjem vitaminů a minerálů a zejména látek vyživujících nadměrně namáhané kosti a klouby. **Novinka Martánci®Gummi obsahuje pouze přírodní barviva** a je ochucena čtyřmi ovocnými příchutěmi v jednom balení – jahoda, pomeranč, lesní plody a citron. Dva gumoví Martánci zajistí optimální denní dávku vitamínu D. www.martanci.cz



DOPLŇEK STRAVY



Ne nadarmo se americkým brusinkám přezdívá „Power Berries“ neboli „Plody plné síly“. Drobné červené bobule se v přírodní medicíně po staletí používají jako léčebný prostředek. Blahodárně působí především při potížích s močovými cestami.

Plody plné SÍLY



Urinal Akut®
Nejsilnější koncentrace
brusinek na trhu

Výhody nového Urinalu Akut®:

- * Každá tableta obsahuje prémiový, silně koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých CystiCran®
- * Přípravek je až 20x koncentrovanější než běžné konkurenční přípravky na trhu
- * Jedna tableta odpovídá 338 400 mg čerstvých plodů brusinek
- * Každá tableta garantuje množství 36 mg PAC (proanthokyanidinů), čímž přípravek splňuje podmínky zdravotních nároků EU
- * Stačí jen jedna tableta denně
- * Inovovaný tvar a velikost tablety umožňuje snadnější polykání

Co ještě pomáhá

Abyste zabránili opakování nepříjemných infekcí močových cest nebo jako součást léčby chronických infekcí, lze doporučit správný pitný režim, dále vyléčení vaginálních zánětů u žen, používání teplého spodního prádla, nezadržování moči a nedráždívou stravu. V případě opakovaných zánětů se doporučuje návštěva urologa, aby zjistil, zda se nejedná o funkční a anatomické abnormality močových cest, které usnadňují vznik infekce.

Doplňky stravy pomáhající řešit potíže spojené s močovými cestami si oblíbily především naše zákaznice. Walmark nyní přichází s novým inovovaným složením doplňku stravy Urinal Akut®, který představuje **nejsilnější koncentraci brusinek na trhu** a doporučuje se v případě akutních potíží močových cest. Tablety Urinal Akut® obsahují aktivní složku **CystiCran®**, což je prémiový, silně koncentrovaný výtažek z brusinek (*Vaccinium macrocarpon*), který má **příznivý účinek na močový systém obvykle již první den** podání přípravku. CystiCran® se vyrábí za použití nového patentovaného výrobního postupu, který umožňuje získat z brusinek vysoký a stálý obsah proanthokyanidinů. Množství výtažku v pouhé jedné tabletě tak odpovídá minimálně **338 400 mg** plodů brusinek.

V denní dávce obsahuje Urinal Akut® zaručené množství **36 mg proanthokyanidinů (PAC)**, což jsou vědecky ověřené látky, které v této stanovené standardní koncentraci pomáhají zabránit usazování bakterií, zvláště *Escherichia coli*, na stěnách močové trubice a močového měchýře. Navíc **stačí užívat jen 1 tabletu denně**, která se zapíjí dostatečným množstvím tekutiny.

Jarní tip pro vás

Suroviny pro 4 osoby:

- * 100 g vlašských ořechů
- * 3 svazky hladké petržele nebo rukoly
- * 1 svazek kudrnaté petržele
- * 1 červená cibule
- * 1 lžice bílého vinného octa
- * sůl, pepř
- * 2 lžice olivového oleje
- * 30 g sušených Cranberries, amerických brusinek

Postup:

1. Vlašské ořechy nasekejte nahrubo a opražte. Petržel opláchněte, otřepteje dosucha, otrhejte lístky ze stonků a nahrubo je pokrájte. Oloupejte cibuli a nakrájejte ji na jemné kroužky.
2. Smíchejte ocet se solí, pepřem a olivovým olejem. Přidejte sušené brusinky, všechny přísady salátu promíchejte a ihned podávejte.

Petrželový salát s ořechy a sušenými brusinkami



NUTRIČNÍ HODNOTY JEDNÉ PORCE:

Energie: 246 kcal /
1030 kJ
Bílkoviny: 4,8 g
Tuky: 20,8 g
Sacharidy: 11 g

Novinka



DOPLŇEK STRAVY

Dopis od vás

„Přechodu jsem se bála už od puberty, protože od té doby jsem velmi těžko prožívala jakékoli hormonální změny. Těhotenství i kojení jsem prožila ve velké psychické nepohodě a byla jsem vyhlášená svým premenstruačním syndromem spojeným s emočními výbuchy a přibíráním na váze. Očekávala jsem, že v přechodu nezvladatelně ztloustnu, nebo se zblázním, případně mne potká obojí. Proto jsem začala brát Mabelle už před 45. rokem. Půl roku po 49. narozeninách přišla poslední menstruace. Jediné, co mne chvíli trápi, byl zhoršený spánek a téměř nepostřehnutelné návaly pocení. Je to už skoro deset měsíců, cítím se výborně a nepřibrala jsem ani kilo. Stále užívám Mabelle a všem vrstevnicím tenhle přípravek vřele doporučuji.“

Vaše Hanka, Praha 10

Foto: archiv Walmarku

Nejlepší volba: Mabelle

Tenhle dopis jsme úmyslně nezařadili do naší rubriky Máte slovo. Jeho pisatelka se podepsala celým jménem, ale požádala nás, abychom jméno neuváděli, což plně respektujeme. Dárek v podobě přípravku Mabelle® už putuje na její adresu.

Období klimakteria probíhá u každé ženy rozdílně, ale často ho provázejí nepříjemné projevy, jako jsou návaly horka spojené se silným pocením, přibývání na váze, bolesti hlavy, pocity úzkosti, nespavost apod. Je dobře, že už existují účinné prostředky, které ženám pomáhají tyto nepříjemné projevy zvládnout a pomoci prožít jednu z náročnějších životních etap v klidu a pohodě.

Doplňek stravy Mabelle® obsahuje kombinaci dvou rostlinných extraktů ze lnu setého a jetele lučního. V těchto extraktech se nacházejí dva druhy fytoestrogenů – lignany a isoflavony, které pomáhají nahrazovat přirozené účinky estrogenů. Obě účinné látky obsažené v přípravku tak přispívají k celkovému zdraví a pohodě ženy v období klimakteria.

Mabelle® nezpůsobuje váhový přírůstek a je bezpečný i při dlouhodobém užívání. Díky složení, které je založeno na pří-

rodní bázi, nemá žádné vedlejší účinky. Neobsahuje žádná umělá aromata, sladidla ani konzervační látky. Mohou jej užívat ženy s bezlepkovou dietou, s vysokým krevním tlakem, diabetičky a vegetariánky.

Užívají se 1-2 tablety denně, které se zapíjejí tekutinou. Doporučujeme užívat dlouhodobě s pravidelnými kontrolami u gynekologa jednou za 6 měsíců.

Právě teď můžete využít naši nabídky a opatřit si výhodné akční balení 1 + 1 balení zdarma!



DOPLŇEK STRAVY

Konečně se pořádně vyspat!

Nemůžete večer usnout, v noci se často probouzíte a ráno jste pak unavení? Benosen je preparát na přírodní bázi, který účinně působí na všechny fáze spánku.

Pozitivní účinek na 3 fáze kvality spánku



1. lepší usínání



2. hlubší spánek bez probouzení



3. svěží ráno

Benosen obsahuje L-theanin, který pomáhá uklidnit váš mozek a tak **rychleji usínáte**. Zlepšuje kvalitu spánku a **omezuje probouzení v průběhu noci**, tím lépe spíte a probouzíte se svěží. Unikátní kombinace dalších látek, jako je extrakt kozlíku lékařského a chmele, podporuje **klidný a hluboký spánek**.



doplňek stravy

Orientační cena balení
40 + zdarma 20 tablet
pouze **250 Kč**

Bezplatná infolinka: tel. 800 141 141
e-mail: farmainfo@walmark.cz,
www.benosen.cz

K dostání ve vaší lékárně.

Benosen® pro klidný spánek a svěží ráno

WALMARK®

Za své zdraví si neseme odpověď



MUDr. Jan Šroubek,
neurochirurg,
Nemocnice Na Homolce

Když se někomu stane, že uprostřed práce u počítače najednou pocítí nevolnost, nemůže promluvit nebo přestane vidět, a po chvíli vše pomine, měl by se nechat odborně vyšetřit?

Samozřejmě. Je totiž možné, že v tu chvíli mohl prodělat tranzitní ischemickou ataku. Pokud událost přejde bez povšimnutí s tím, že se vlastně nic nestalo, může příští podobná ataka skončit skutečnou cévní mozkovou příhodou. Je třeba důkladně vyšetřit, co se v těle událo, a pokud se potvrdí, že k atace došlo, musí se okamžitě učinit preventivní opatření – především dovyšetřit ovlivnitelné rizikové faktory cévních mozkových příhod.

*** To je asi rozdíl oproti infarktu, kdy velké bolesti postiženého přinutí vyhledat lékaře.**

Dá se říct, že nevýhodou cévní mozkové příhody je, že většinou nebolí. Na rozdíl od infarktu, který provázejí silné bolesti. Když člověka bolí u srdce, jde okamžitě k doktorovi. Jestliže má přechodné např. brnění pravostranných končetin, tak tomu většinou nevěnuje pozornost a řekne si, že obtíže přejdou. Tak tomu skutečně většinou je, ale pokud v takovém případě nedojde k adekvátnímu dovyšetření a eventuální léčbě, může být další postižení trvalé.

*** Jaké jsou rizikové faktory pro vznik cévně-mozkových příhod?**

Základní rizikový faktor je hypertenze, tedy vysoký tlak. Normální tlak je 120/80. Představa, že ve vyšším věku by měl být i krevní tlak vyšší, je lichá, a zbytečně tak urychlujeme kornatění tepen, které ve svém důsledku může vést k jejich uzávěru, nebo naopak k jejich prasknutí. V případě, že se jedná o mozkové cévy, může tak dojít buď k nedokrvení části mozkové tkáně, nebo naopak ke krvácení do mozkové tkáně. Obojí má za následek cévní mozkovou příhodu. Dalším rizikovým faktorem je jednoznačně kouření a také diabetes mellitus (cukrovka), oba faktory též vedou k poškození tepen. Stejně tak je rizikovým faktorem vysoká hladina cholesterolu v krvi. A dalším nezávislým faktorem je samozřejmě obezita.

*** Je toto onemocnění dědičné?**

Řada výše uvedených rizikových faktorů má i svůj dědičný podklad. Významnými dědičnými faktory jsou též stavy zvýšené srážlivosti krevní, jako je například známá Leidenská mutace. Tyto geneticky vázané poruchy vedou

častěji k trombózám žil, které se v případě žil mozkových mohou projevit stejně jako trombózy mozkových tepen. Je to nebezpečné například u mladých dívek, které užívají hormonální antikoncepci. Pokud je zřejmé, že v rodině je častější výskyt trombóz, je jistě vhodné před nasazením tohoto typu kontracepce genetické došetření.

*** Jak jsme na tom s výskytem cévně-mozkových příhod v porovnání se světem?**

Bohužel, co se týká incidence případů cévně-mozkových příhod, držíme se na předních místech v Evropě. Pohybujeme se kolem 250 nových příhod na 100 000 obyvatel ročně, což je alarmující. Abychom se dostali na evropský průměr, museli bychom zaznamenat maximálně 200 případů na 100 000 obyvatel ročně. Fakt, že nápadně přesahujeme průměr, je nepochybně daný především nevhodným životním stylem a nezdravou stravou. Je potřeba si uvědomit, že si za své zdraví neseme odpovědnost sami a nelze spoléhat na to, že lékař vše posléze vyřeší. Je smutné pozorovat na ambulanci řady pacientů, jejichž tlak se pohybuje vysoko nad normálními hodnotami, jak pak na rohu autobusové zastávky pokuřují.

*** Obezita je velký problém, z tohoto důvodu prý mnozí lidé ani nemohou podstoupit potřebná vyšetření.**

Ano, to je stále větší problém, např. u magnetické rezonance, kde většina přístrojů má vstupní otvor 60 cm, což někteří obézní spoluobčané zdaleka přesahují – prostě se tam nevejdou. Stejně tak nelze u řady obézních lidí provést optimální ultrazvukové vyšetření atd. Paradoxně v rámci rovnoprávnosti pak někteří obézní pacienti žalují nemocnice za neprovedení některých vyšetření.

„Všechno, co vede ke snížení rizikových faktorů cévně-mozkových příhod, je dobré.“

Když jsme viděli MUDr. Jana Šroubka mluvit v televizi o prevenci cévně-mozkových příhod, napadlo nás, že to je moc zajímavé téma na rozhovor. To jsme ještě netušili, jak bude obtížné ho dohonit... Děkujeme, že si na nás při své náročné práci našel čas, i za cenné rady a informace.

nost sami

* Existují země, kde je minimální výskyt cévně-mozkových příhod?

V této souvislosti se často zmiňuje například Japonsko. Obecně obyvatelé přímořských států, kde se lidé stravují podstatně zdravěji než my, trpí méně často postižením cév, a tedy i cévními mozkovými příhodami. Základ jejich jídelníčku tvoří rybí pokrmy, klasického masa – vepřového, hovězího – si moc nedopřávají, zato jedí hodně čerstvé zeleniny a ovoce.

* Jakou roli můžou hrát v rámci prevence cévně-mozkových příhod některé přírodní látky obsažené v doplňcích stravy?

Domnívám se, že všechno, co vede ke snížení rizikových faktorů cévně-mozkových příhod, které jsem vyjmenoval, je dobré. Zmiňovali jsme Japonsko a zdejší stravovací návyky, u nás je mnohem obtížnější pravidelně zařadit do jídelníčku mořské ryby, takže například omega-3 kyseliny ve formě doplňku stravy lze jistě doporučit. Hodně studií se také zabývalo účinky jinanu dvoulaločného. Potvrdilo se, že výtažky z ginkgo biloby jsou přírodním preparátem, u něhož se prokázal pozitivní účinek zpomalující progresi demencí. Pokud toto platí i pro tzv. vaskulární demence, není důvod pochybovat, proč by stejně nemohl fungovat i na prevenci cévně-mozkových příhod.

* Nedostatek pohybu patří také mezi rizikové faktory těchto onemocnění?

Nedostatek pohybu ve svém důsledku vede k nedostatečné spotřebě energie, kterou jsme přijali ve formě stravy. Tuky a cukry, které jsou její hlavní součástí, pak „nespálíme“ a jejich nadměrné množství vede k obezitě, vzniku aterosklerózy a dalších rizikových faktorů cévních mozkových příhod.

* Dokážete vy sám při tak náročném povolání dodržovat správnou životosprávu? Najdete si třeba čas na sport?

Snažím se sportovat, jak se dá. Dokud je slušné počasí, tak jezdím každý den do práce na kole. Ze Střešovic do nemocnice Na Homolce to není daleko, asi 5 kilometrů. Cestu domů se snažím prodloužit přes Šárku, abych se trochu projel, takže za jeden den ujeďu přibližně 20 kilometrů. Po celý rok chodím pravidelně jednou týdně plavat a teď v zimě hraju jednou týdně hokej. Není to mnoho, ale vzhledem k množství práce v nemocnici a následně se svými čtyřmi dětmi doma si nemohu více dovolit.

* Oddělení neurochirurgie, stejně jako celá Nemocnice Na Homolce, se těší výborné pověsti mezi pacienty i lékaři. Čím je podle vás vaše pracoviště výjimečné?

Nepochybně je to špičkové přístrojové vybavení, kde koncentrací v jedné nemocnici nemáme jistě v republice konkurenci. V nemocnici máme k dispozici gama nůž k řešení lézí nedostupných běžnému neurochirurgickému ošetření, PET – pozitronovou emisní tomografii, která v řadě případů rozpozná zhoubnost nádoru bez „otevření“ lebky. Dále máme k dispozici magnetickou rezonanci přímo na operačním sále, což nám umožňuje rovnou v průběhu operačního výkonu získat informaci o přesnosti našeho zákroku. Na operační sál bezprostředně navazují neurochirurgická pooperační lůžka, což minimalizuje rizika, která vznikají při transportu. Ale především máme perfektně fungující odborný tým. Myslím si, že mohu zodpovědně říct, že péče o pacienty je u nás na vynikající úrovni.

* Zmiňoval jste i epileptochirurgii, což je specifický obor, ve kterém vaše oddělení dosahuje mimořádných výsledků.

Ano, v této oblasti úzce spolupracujeme s řadou oddělení naší nemocnice. Pacient trpící epilepsií je důkladně vyšetřen na našem neurologickém oddělení, kde po poměrně intenzivním několikadenním monitorování lze zjistit, zda jsme mu schopni chirurgickým výkonem pomoci, například vyjmutím přesně definované části mozku, tak aby došlo k vymizení záchvatů, ale aby nedošlo k poškození zdravé tkáně. Před týdnem jsme tu měli dvacetiletého chlapce z Moravy, který měl pět záchvatů denně, a po operaci nemá ani jeden. Tak to je radost.



Svůj volný čas se snažím věnovat především rodině.

Vějířky nabité ENERGIÍ

Už déle než 5 tisíc let lidé znají a také využívají výjimečné účinky ginkga – prastarého stromu, jehož listy připomínají zelené vějířky. Výtažky z nich tvoří také základ nového přípravku GinkoPrim®HOT.

Ginkgo biloba

Sloní ucho, kachní noha nebo stříbrná meruňka – taková a mnohá další jména dostal jinan dvoulaločný neboli ginkgo biloba, který se nejen ve své rodné zemi – Japonsku – těší značné úctě a oblibě. Jeho listy obsahují velké množství flavonoidů, terpenů, organických kyselin a dalších látek, jež se odborně nazývají „ginkgolides“. Komplex těchto účinných látek pomáhá rozšiřovat kapiláry v periferním cévním řečišti a zlepšovat průtok krve. To ostatně věděli už čínští léčitelé, kteří drtili listy ginkga a vzniklou kašičku obkládali omrzliny – prvně tak využili jedinečnou schopnost jinanu zvyšovat prokrvení v lidském těle.

GinkoPrim®HOT

Pro lepší krevní oběh a prohrátí organizmu

Trpíte často pocity studených rukou a nohou? Novinka GinkoPrim®HOT obsahuje unikátní kombinaci tří účinných látek: extraktu z ginkgo biloby, kapsaicinu a hořčičku. **Ginkgo biloba** podporuje periferní oběh krve, přispívá k duševní aktivitě a pomáhá „osvěžovat“ paměť. **Kapsaicin** pomáhá zvyšovat tvorbu tepla v lidském těle a zvyšuje výdej energie. Zároveň jako antioxidant chrání tělesné tkáně před poškozením. **Hořčík** je nezbytný pro duševní funkce a výkonnost, pomáhá dostatečně využít energii v organizmu a jako antioxidant pomáhá oddalovat proces stárnutí.

Užívá se 1 tableta denně, která se zapíjí vodou.

Upozornění: Přípravek není vhodný pro pacienty užívající warfarin!

Hořčík – více energie

Hořčík je nepostradatelný téměř pro všechny procesy, které probíhají v lidském těle. Tím nejdůležitějším je tvorba energie – hořčík podporuje energetický metabolismus a může přispívat k ochraně mozkových funkcí. Je nezbytný pro správné fungování nervové a svalové soustavy, navíc tvoří stavební složku zubů a kostí. Podílí se na transportu cukrů do buněk a zlepšuje využití kyslíku v nich. V buňkách je hned po draslíku nejčastěji zastoupeným minerálem.

Kapsaicin – více tepla

Tato látka bez chuti a bez zápachu je účinnou složkou chilli papriček a nenachází se v žádných jiných rostlinách, živočiších nebo horninách. Kapsaicin vyvolává pocit pálení ve všech tkáních, s nimiž přijde do kontaktu, a to je důvodem jeho širokého použití v potravinářských výrobcích, jimž dodává pikantní nebo pálivou chuť. Kapsaicin je termogenní látka, to znamená, že posiluje termogenezi, což je proces, kterým buňky přeměňují energii v teplo. Působí také jako antioxidant.

Co jste možná netušili...

- * Johann Wolfgang Goethe patřil k velkým obdivovatelům jinanu a složil o něm dokonce báseň nazvanou Ginkgo biloba.
- * Na Dálném východě vkládají knihovníci listy ginkga mezi stránky knih, aby předešli jejich napadení škůdci.
- * Když vybuchla v Hirošimě atomová bomba, měla devastující účinek pro lidi i přírodu. Jako zázrakem ale jinan dvoulaločný rostoucí jen několik set metrů od epicentra výbuchu příští rok znovu rozkvetl.
- * V roce 1994 byla v Německu Spolkovým úřadem pro zdraví potvrzena účinnost listů ginkgo biloby při prokrvení a výkonu mozku.

Jak novinka GinkoPrim®HOT, tak již známý GinkoPrim®Max obsahují 60 mg standardizovaného extraktu z listů ginkgo biloby v jedné tabletě. Standardizovaný extrakt zaručuje přesně definované množství účinných látek (6 % terpenolaktónů, 24 % flavonových glykosidů).

GinkoPrim®Max

Pro lepší paměť, koncentraci a mozkovou činnost

Chcete podpořit svoji duševní činnost a výkonnost?

GinkoPrim®Max je jedinečný vysokým obsahem extraktu ginkgo biloby a hořčičku (magnesia). Extrakt z ginkga umožňuje zlepšení průtoku krve v organizmu, a tím dochází i k lepšímu zásobování všech částí těla kyslíkem a živinami. Okysličený mozek dokáže dobře zvládat nároky na zvýšenou koncentraci, umožňuje zachovávat si intelektuální výkonnost a mentální svěžest. Extrakt má také výrazné antioxidantní vlastnosti a pomáhá zpomalovat procesy spojené se stárnutím.

Neméně důležitou látkou v přípravku GinkoPrim®Max je hořčík. Tento minerál se v organizmu často vyčerpává například stresem, proto je vhodné jeho pravidelné doplňování. GinkoPrim®Max obsahuje 150 mg hořčičku v každé tabletě. **Užívá se** 1 tableta denně, nejlépe po jídle, která se zapíjí vodou.



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY

VLÁKNINA, klíčky ke zdraví

Dříve byla vláknina považovaná za něco zbytečného, protože ji organismus neumí vstřebat. Jenže vláknina dokáže v lidském těle vykonat spoustu dobrých skutků. Novinka Digella od Walmarku navíc skvěle chutná!

Do druhé poloviny 20. století byla vláknina – tedy povrchové vrstvy obilných zrn a klíčky – pokládána za odpad, za něco, co snižuje kvalitu potravin. Dnes už víme, že je tomu přesně naopak.

Velmi žádoucí součást potravy

Vláknina je ta část ze snědeného jídla, jež nezůstává v těle a nevstřebává se, ale odchází ven. Proto se dříve o vláknině mluvilo jako o balastní látce, byla pokládána za něco zbytečného. Základní rozdělení vlákniny je na rozpustnou (např. pektin v jablkách) a nerozpustnou (např. celulóza v luštěninách).

Vláknina má schopnost vázat na sebe nežádoucí látky obsažené v potravě a vznikající při trávení. Tímto způsobem intenzivně chrání střevní stěnu před poškozením a má ochranný účinek na trávicí soustavu. Zároveň vytváří vhodné podmínky pro vznik zdravé střevní mikroflóry.



Snadné hubnutí

Vláknina intenzivně přijímá vodu, v žaludku bobtná, až ho zaplní, a vyvolá pocit nasycení. Protože ji tělo neumí trávit, nevzniká žádná energie, a tím pádem ani žádné zbytečné kalorie. Potraviny bohaté na vlákninu musíme důkladněji žvýkat, proto sníme většinou menší porce jídla pomalejším tempem. Tím, jak vláknina zpomaluje vstřebávání cukrů a tuků, omezuje kolísání krevního cukru. Zároveň zvyšuje objem stolice a podporuje činnost střev, a tím účinně pomáhá proti zácpě, pokud současně přijímáme dostatek tekutin. Při dietě s nízkým energetickým příjmem je obtížné požadovanou denní dávku vlákniny (37 – 50 g) naplnit. Tehdy je na místě vybrat si kvalitní doplněk stravy. Ten je moderním řešením i v případě, nestěli si jisti, zda doporučované množství vlákniny dokážete denně přijmout v běžné stravě. Průměrný příjem vlákniny na den v ČR dosahuje u mužů jen 25 – 29 g a u žen pouze 19 – 21 g.

Lahůdka pro vás

Novinku mezi produkty s obsahem vlákniny na našem trhu představuje doplněk stravy Digella od Walmarku, který je zárukou té nejvyšší kvality. Obsah

nového doplňku stravy tvoří jedinečná kombinace vlákniny s prebiotiky. Vlákninu zastupuje v těchto tabletách pektin, psyllium a ovesné glukany. Prebiotika, tedy potravu pro příznivé bakterie, tvoří dextrooligosacharidy a galaktooligosacharidy. Bohaté složení je navíc doplněno o výtažky z řas chlorella a spirulina, které se také podílejí na očistě střev a úpravě zažívání. Společně s prebiotiky tvoří velmi dobrou živnou půdu pro přátelské střevní bakterie. Při užívání přípravku Digella tak dochází zároveň ke zlepšení imunity.

K oslazení přípravku byla použita sukralóza, umělé sladidlo vhodné i pro diabetiky. Vybírat můžete mezi tabletami dvou příchutí – ananasové, nebo rumovo-kokosové. Pokud dostanete nezvladatelnou chuť na sladké, Digella uspokojí vaši touhu, ale nemusíte mít obavy, že přiberete.

Jak vláknina působí

- * Potravinu obsahující vlákninu je nutné v ústech déle žvýkat. Tím se **zpomaluje průběh jídla** a navozuje dojem příjmu většího množství stravy.
- * V žaludku rozpustná vláknina zpomaluje účinnost trávicích enzymů. Schopnost vázat velké množství vody **vyvolává pocit nasycenosti**. Nerozpustná vláknina rovněž zvyšuje pocit nasycenosti.
- * V tenkém střevě rozpustná vláknina snižuje účinnost trávicích enzymů a **zpomaluje vstřebávání sacharidů**, což je velmi významné u diabetiků a při redukčních dietách.
- * Rozpustná vláknina může částečně omezovat vstřebávání tuků a váže na sebe žlučové kyseliny, které se v organismu tvoří z cholesterolu. Tím se **snižuje celkový příjem cholesterolu** do organismu.
- * Nerozpustná vláknina působí mechanickým drážděním na povrch střeva, což **způsobuje zrychlení peristaltiky** (střevní pohyblivosti).
- * V tlustém střevě se vláknina výrazně podílí na tvorbě střevní mikroflóry, takže **snižuje sklon k zácpě**.

Tip:
Jestliže vás trápí střevní problémy, kombinujte Digellu s jogurtem nebo kysaným mléčným nápojem.

Ve vaší lékárně
v prodeji od 1. března



DOPLNĚK STRAVY

Lázeňské pobyty a Wellness



Hotel Linea***
Piešťany, Slovensko

7x ubytování s polopenzí
od 4 490 Kč*

Hotel Therma****
Dunajská Streda, Slovensko

4x ubytování se snídaní (ne-čt), 9 procedur
za pobyt, neomezený vstup do wellness centra,
venkovní bazén (letní měsíce), místní poplatek



od 5 290 Kč*

NOVINKA



Ramada hotel & Resort
Lake Balaton**** Maďarsko

3x ubytování se snídaní, vstup do wellness (bazény, jacuzzi,
sauny, parní lázeň, Kneippova koupel) a tělocvičny, v letních
měsících využití hotelové pláže (5 minut od hotelu), trezor,
parkování

od 2 910 Kč*

Hotel Krakonoš***
Mariánské Lázně, Česko

3x ubytování s polopenzí, 4 procedury za pobyt,
volný vstup do bazénu, lázeňská taxa



od 3 690 Kč*

kompletní nabídka na:
www.ckpressburg.cz

Atraktivní nabídka

Využijte lákavou nabídku lázeňských a wellness pobytů v atraktivních lokalitách v Česku, na Slovensku, v Polsku, Maďarsku a Slovinsku. Sami si můžete zvolit délku pobytu, léčebné procedury, zúčastnit se fakultativních výletů nebo prostě jen relaxovat.

* Cena za dospělého na lůžku 1/2 vč. pojištění v rozsahu dle katalogové nabídky, která je rozdílná dle sezón. Platnost nabídky: 1. 2. - 31. 7. 2011

5% sleva
pro členy
Walmart klubu
z ceny pobytů

CK PRESSBURG

CK Pressburg, s.r.o., třída Svobody 20, 772 00 Olomouc, tel.: 585 222 666, www.ckpressburg.cz
Klientské centrum CK Pressburg Brno, Radnická 11, 602 00 Brno, tel.: 542 210 534

Také máte pocit, že už vám po celodenním maratónu v práci a doma nezbývá dost sil na pravidelný trénink? Zásobu energie představuje vyvážená strava a kvalitní sportovní výživa.

Sportovní výživa jako zdroj energie



Pro lepší výkonnost

L-Carnitine 2000

Pomáhá při redukci nadváhy a zvyšování fyzického výkonu. Karnitin zabezpečuje efektivní spalování energie z tukových rezerv. Užívá se 1 monodóza (jednorázové balení) 30 minut před sportovním výkonem.



IontStar Sport Sirup

Iontový nápoj se postará o kvalitní hydrataci organismu a zároveň dodá tělu potřebné minerály, jež se z těla uvolňují pocením. Užívá se průběžně během sportovního výkonu (ředí se v poměru 20 ml sirupu/1 l vody).

BoneStar Sport

Pomáhá při ochraně kloubů, šlach a vazivových tkání při dlouhodobé tréninkové přípravě. Užívá se preventivně během celého roku. Denní dávka jsou 4 kapsle podávané mezi jídly. Doporučuje se užívat dlouhodobě, minimálně 2-3 měsíce.

Xpower Recovery

Obsahuje základní ionty – minerály, které se z těla vyplavují s potem, a proto je nutné je co nejdříve po výkonu doplnit. Současně dodá organismu důležité aminokyseliny pro kvalitnější regeneraci svalů a doplní zásobu sacharidů. Užívá se po tréninku pro dostatečné zavodnění organismu. Nápoj připravíme rozpuštěním 35 g prášku v 500 ml vody, po promíchání ho necháme 5-10 minut odstát.



Vitamin C 1000mg + šípek

Vitamin C je jedním z nejdůležitějších vitaminů pro sportovce – podporuje správnou činnost imunitního systému, chrání buňky před působením volných radikálů a pozitivně ovlivňuje fyzickou kondici. Užívá se 1 kapsle ráno se snídaní.

Xpower Energy Bar

Energetická tyčinka dodá tělu dostatečné množství energie z kvalitních zdrojů, bez transmastných kyselin (nezdravých a škodlivých tuků), ale naopak s výhodným komplexním složením sacharidů včetně těch důležitých, pomalu se uvolňujících, s nízkým glykemickým indexem. Užívá se pravidelně 1 kus s dopolední přesnídávkou, anebo během dvou hodin po sportovním výkonu, kdy je nutné postupně dodat tělu ztracenou energii.

Xpower NonStop Driver

Efektivně stimuluje tělo pro maximální výkon a podporuje fyzickou i psychickou výkonnost s oddálením pocitu únavy. Užívá se 1 monodóza 30 minut před sportovním výkonem.

Když se člověk cítí unavený a vyčerpaný, znamená to, že vydal více energie, než přijal. Tělo se pak brání dalším případným výdajům energie vyvoláním pocitu únavy. Důvod je jednoduchý: běžná strava nepředstavuje dostatečný přísun kvalitních živin, které pro svůj nabitý denní program potřebujeme, proto také nevede k požadované výkonnosti. Poskládáme-li si správně svůj jídelníček a neopomineme-li přitom kvalitní sportovní výživu, ušetříme množství energie nejen na běžné povinnosti, ale i na pravidelný trénink. Jídelníček sportovce zvyklého podávat dlouhodobé výkony je na sestavení mnohem náročnější než strava člověka, který pohybu příliš neholduje. Běžné jídlo většinou nestačí, proto je vhodné podpořit výkonnost koncentrovanými zdroji živin. Vhodným řešením je kvalitní sportovní výživa a vhodné doplňky stravy. Aby splnily svůj účel, je třeba naučit se je správně používat a vhodně zakomponovat do denního jídelníčku. Počet pokrmů dodaných tělu během dne a složení stravy včetně doplňků se řídí četností a náročností fyzické aktivity, momentálním stavem organismu a danou zátěží. Chceme-li se věnovat spíše vytrvalostnímu tréninku, potřebujeme více komplexních sacharidů převážně s nižším glykemickým indexem. Oproti tomu pro silový trénink potřebujeme více bílkovin. Sportovní výživa Xpower od společnosti Aminostar byla cíleně vyvinuta pro vytrvalostní sportovce a vychází z letitých zkušeností výroby a výzkumu, podložených konkrétními výsledky při spolupráci s desítkami rekreačních i vrcholových sportovců.

Xpower Carbogel XT

Gel obsahuje rychlé sacharidy, které podpoří aktuální výkon, středně rychlé a pomalu se uvolňující sacharidy pro postupné dodání energie a MCT tuky s okamžitou využitelností (MCT tuky jsou přírodní jedlé oleje, které se získávají z kokosového nebo palmového oleje). Xpower Carbogel XT zabezpečí dostatečný příliv energie během dlouhodobého, intenzivního a dynamického výkonu. Užívá se 1 balení před sportovním výkonem nebo během něj.



DOPLŇKY STRAVY

Čtvrtá kostka

Autor: JAN RYBÁŘ

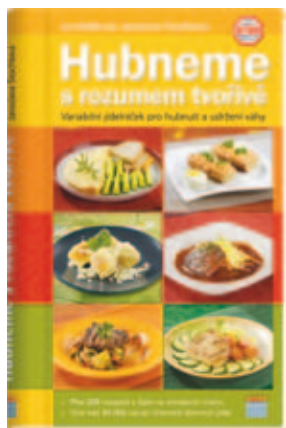
Kdo stojí za tajemnými vraždami? Co znamenají křišťálové kostky, které se objevují na místech zločinů? Jakou roli v temné hře hraje císař Rudolf II. a jeho astronom Tycho Brahe? Napínavá renesanční detektivka z rudolfínské Prahy přináší čtenářům vzrušující příběh o víře v osud vepsaný ve hvězdách, naději na to jej změnit a lásce, která neváhá zabít. (299 Kč, www.knizniklub.cz)



Hubneme s rozumem tvořivě

Autoři: PHDR. IVA MÁLKOVÁ A JAROSLAVA ŠTOCHLOVÁ

Publikace přináší recepty na nízkenergetická jídla s propočtenou energetickou hodnotou a optimálním poměrem živin v netradiční podobě. Kniha je rozdělena na tři části, které je možné díky rozstřížení a kroužkové vazbě samostatně otáčet. Čtenář nemusí nic počítat, pouze si sám vybere, co mu chutná. Kniha obsahuje chutné a nutričně vhodné recepty pro ty, kdo chtějí zhubnout, i pro ty, kdo si své váhové úbytky chtějí udržet. (499 Kč, www.smartpress.cz)



Chléb v hlavní roli

Autorka: MILENA WOLFOVÁ

Tato kuchařka vám dokáže, že i z „obyčejného“ chleba můžete vytvořit nápaditá a chutná jídla, kterými rodinu u večerního stolu ohromíte. Poradí, jak upéct chleba, housičky a další druhy pečiva, ale také ukáže spoustu dalších variací – plněné chleby, chléb na sladko apod. Máte-li křupavý, ještě teplý a voňavý chléb, je snadné proměnit jej v pochoutku, stačí jen pár čerstvých surovin... Tři recepty na úkázku vám hned přinášíme na protější straně. (299 Kč, www.smartpress.cz)



Cvičení pro zdravé klouby

Autorka: MAREN SCHWICHTENBERGOVÁ

Všem zájemcům o zdravý životní styl, sportovcům i fyzioterapeutům je určena kniha, která seznamuje se základními informacemi o kloubech a přináší vhodná cvičení. Stavba kloubů, popis jejich funkcí a nejčastější onemocnění jsou vysvětleny srozumitelnou formou a s využitím názorných obrázků. Těžšíštem publikace je popis 91 konkrétních cviků, které může každý provádět doma. Četné rady a doporučení vám pomohou šetřit klouby i během všedního dne. (149 Kč, www.gradac.cz)



Přírodní cestou ke štíhlé postavě

Novinka Viaredin® Plus patří mezi „blokátory škrobu“ a slouží ke snížení hmotnosti, což je jistě aktuální téma nejen po vánočních svátcích. Blokátory škrobu jsou látky, které omezují štěpení komplexních sacharidů, čímž snižují nebo zpomalují vstřebávání kalorií ze sacharidů. Revoluční novinka Viaredin® Plus obsahuje unikátní substanci Super Slim Formula získanou z fazolu obecného bílého (*Phaseolus vulgaris*). Tato substance dokáže zpomalit trávení a vstřebávání škrobů, energeticky bohatých sacharidů obsažených v bramborách, pečivu, těstovinách, rýži, kukuřici a sušenkách. Super Slim Formula účinně blokuje trávicí enzym amylázu, a tím zabraňuje trávení škrobů. Ty pak pouze procházejí zažívacím ústrojím bez přeměny na glukózu a následně tuk a jsou z těla vyloučeny. Výsledkem působení Super Slim Formula je pokles příjmu kalorií, a tím příznivé ovlivnění tělesné hmotnosti. **Užívají se 2 tablety denně, které se zapíjejí tekutinou. Jedná se o přípravek na čistě přírodní bázi.** **Upozornění:** Při užívání nepřekračujte doporučenou dávku. Přípravek není vhodný pro těhotné a kojící ženy.



V prodeji pouze přes zásilkový prodej KZW

DOPLNĚK STRAVY



Lososový koláč

Příprava: 15 min.

Suroviny na 1 koláč:

- * 6 plátků Rosického toastového chleba Penam
- * 3 lžíce másla
- * 125 g sýru Philadelphia
- * 100 ml smetany ke šlehání
- * 3 vejce
- * svazek kopru
- * 200 g uzeného lososa
- * sůl
- * pepř

Postup:

Koláčovou formu vymažte máslem a vložte toastovým chlebem. Smetanu, sýr, vejce, sůl a pepř prošlehejte do hladkého krému. Smetanovou hmotu vlijte na korpus z toastového chleba. Koláč ozdobte nakrájeným lososem a koprem. Pečte v předehřáté troubě na 180 °C 20 až 30 minut, dokud povrch koláče zcela nezatuhne.

Tip:

Losos, kopr a smetana – luxusní pohoštění, které připravíte v luxusně krátkém čase!

Slaný cheesecake s oříšky

Příprava: 20 min.

Suroviny na 1 koláč:

- * 5 plátků Rosického toastového chleba Penam
- * 1 česnek
- * 50 g změkčlého másla
- * 7 plátků želatiny
- * 100 ml smetany
- * 500 g sýru Philadelphia nebo pomazánkového másla bez příchuti
- * 180 g sýru s modrou plísní
- * 50 g lískových oříšků
- * 50 g pistácií
- * 2 řapíky celeru
- * sůl a pepř

Postup:

Toustový chleba opečte v toasteru nebo nasucho na pánvi a pak jej rozmixujte v kuchyňském robotu. Přidejte máslo a utřený česnek. Dortovou formu (24 cm) vložte pečicím papírem a na dno vmačkejte chlebovou hmotu. Želatinu namoche do studené vody, nechte několik minut nabobtnat a pak vodu vymačkejte. Přidejte horkou smetanu, aby se želatina rozpustila. Sýry prošlehejte s želatinou a smetanou do hladka, přidejte sůl a pepř. Jemně nasekejte celer, oříšky a pistácie a přidejte k směsi. Důkladně promíchejte. Sýrovou směs vlijte na vychladlý chlebový korpus a dejte asi na 4 hodiny chladit.

Tip:

Do sýrového základu můžete libovolně míchat bylinky nebo olivy.

Tip:

Díky tomuto receptu skvěle využijete i starší, tvrdší chleba. Do směsi můžete přidat i jemně sekanou bazalku.

Postup:

Troubu předehřejte na 180 °C. Vrchní část chleba tence seřízněte, vnitřek pomocí lžice vydlabejte a vložte plátky slaniny. Sýr prošlehejte s vejci a smetanou. Směsí naplníte chleba, ozdobte rajčátky a posypte parmezánem. Plněný chléb pečte 35–45 minut.

Plněný chléb

Příprava: 15 min.

Suroviny na 1 plněný chléb:

- * 1 malý bochník chleba Šumava značky Penam
- * 80 g tyrolské slaniny
- * 300 g apetina (nebo jiný sýr balkánského typu)
- * 2 vejce
- * 100 ml smetany
- * 1 trs cherry rajčátek
- * 30 g parmezánu



Vyznáte se v cukru?

Ještě na počátku 17. století byl cukr tak vzácný, že za 10 dkq byste dostali tři statné voly. Dnes je cukr dostupný všem a ve velkém množství. To však s sebou přináší i zdravotní rizika.

Co to znamená

- * **Bez cukru (sugar free)** – výrobek nesmí obsahovat více než 0,5 g cukru na 100 g nebo 100 ml
- * **Bez přidaného cukru** – do výrobku nesmí být přidány cukry. Toto tvrzení musí být doplněno textem „obsahuje přirozeně se vyskytující cukry“
- * **S nízkým obsahem cukru** – výrobek nesmí obsahovat více než 5 g cukru na 100 g výrobku nebo více než 2,5 g cukru na 100 ml

Raději složitě než jednoduše

Hlavní rozdělení cukrů (sacharidů) je na jednoduché (monosacharidy, disacharidy) a složitě (oligosacharidy, polysacharidy). Když si dáte dort, bonbon nebo vypijete sladkou limonádu, konzumujete jednoduché cukry. Ty se nacházejí také v ovoci. Jedná se napří-

klad o glukózu (hroznový cukr), fruktózu (ovocný cukr) a sacharózu (řepný cukr). Mnohem větší význam z hlediska výživy a zdraví ale mají složitě cukry. Oligosacharidy obsahují hlavně luštěniny, polysacharidy najdete především v obilovinách, luštěninách, rýži a bramborách. Podle odborníků na zdravou výživu by cukry měly tvořit asi polovinu celkového energetického příjmu a většína by měla být v podobě polysacharidů. Podíl jednoduchých by neměl převyšovat 10 % z celkového příjmu energie.

Hnědý je lepší

Tmavý přírodní cukr se od bílého rafinovaného liší tím, že obsahuje zbytečnou melasu, tedy minerály, vitamíny a stopové prvky. Zato při výrobě bílého cukru se používá rafinování a chemické bělení, proto se v něm mohou vyskytovat štiřičitany a v moučkovém cukru také fosforečnany a křemičitany, které se používají jako látky zabraňující hrudkování. Proto bychom si měli zvyknout sladit raději přírodním tmavým cukrem a používat jej i při přípravě pokrmů.

Jak číst obaly

Cukry mohou být na výrobcích uvedeny pod různým označením, tedy jako sacharidy, glycidy nebo karbohydráty. Výrobce potravin „vhodných pro diabetiky“ je povinen uvádět na obalech všech výrobků údaje v českém jazyce, zejména kalorickou hodnotu, složení, obsah tuku, sacharidů a bílkovin. Samostatné označení „dia“ není možné používat, povoleno je jen označení „vhodné pro diabetiky“ nebo „vhodné i pro diabetiky v rámci stanoveného dietního režimu“. To potom znamená, že daná potravina se řídí vyhláškou O potravinách určených pro zvláštní výživu.

Naši předkové sladili medem, povídly, sušeným ovocem a mrkví, ale vystačili si i s mízou z břízy nebo javoru. Ještě na počátku 17. století byl cukr tak vzácný, že za 10 dkq byste dostali tři statné voly. V 18. století se u nás začala pěstovat cukrová řepa, ale rafinovaný bílý cukr se objevil až mnohem později. Zpočátku byl velmi drahý, ale postupem času jeho cena klesala. Dnes je cukr snadno dostupný, s čímž souvisí jeho nadměrná spotřeba, která přináší mnohá zdravotní rizika. Podle lékařů bychom totiž měli sníst maximálně 20 kg cukru na osobu za rok. My ho však konzumujeme téměř dvakrát tolik. A nic na tom nezmění, že podle průzkumů jsou ještě mlsnější než my obyvatelé USA, kteří snědí 80 kg cukru na osobu za rok...

Pokud vás trápí zvýšená hladina krevního cukru, vysoký cholesterol nebo poškození nervových vláken projevující se mravenčením a zhoršenou citlivostí nohou, vyzkoušejte Dialevel. S doplňkem stravy Dialevel mají dobrou zkušenost tisíce uživatelů.

SOUTĚŽ
o pět
glukometrů
týdně!

Každý týden v období od 1. 3. do 31. 5. 2011 vylosujeme **5 výherců glukometru značky GlucoDr**. Budete tak moci mít krevní cukr pravidelně pod kontrolou. Stačí zaslat 1 čárový kód ze soutěžního balení Dialevel a vyplnit soutěžní kupon, který je součástí příbalového letáku.

Navíc výhodná nabídka glukometrů a proužků:

Rovněž můžete využít výhodné nabídky na **zakoupení glukometru GlucoDr**. AGM 2300 Slim včetně odběrového pera, lancet a 25 ks proužků za výjimečnou cenu **199 Kč** nebo diagnostické proužky 50 ks za **499 Kč**. K této záslce je účtováno poštovné a balné ve výši 97 Kč.

Podrobné informace o soutěži a nabídce naleznete na příbalovém letáku nebo na www.dialevel.cz.

DOPLŇEK STRAVY





Načerpejte síly v Olomouci

Olomouc patří mezi nejzajímavější historická centra v České republice, která nabízejí mnoho možností pro kulturní i sportovní vyžití. Úplnou novinkou je zdejší hotel NH Olomouc Congress s jedinečnou regenerační & beauty zónou.

Jen několik minut chůze od historického centra města stojí od loňského roku moderní čtyřhvězdičkový superior hotel NH Olomouc Congress, který mimo jiné získal ocenění Stavba roku České republiky 2010 a stal se tak další atraktivní lokalitou moravského kraje.

Zajímavá je nejen samotná budova hotelu, ale i přilehlá stavba, která k hotelu náleží. Nazývá se Omega centrum sportu a zdraví a nabízí jedinečné sportovní a wellness zázemí, které je s hotelem propojeno podzemním tunelem, takže sem dojdete hezky v suchu i za špatného počasí, třeba v hotelovém obutí. A je jen na vás, zda zde využijete tenisové, squashové či badmintonové kurty, nebo svoji fyzickou kondici posílíte na fitness strojích či v rámci aerobních skupinových aktivit. Pokud však netoužíte po sportování, ale chcete si spíš v klidu odpočinout, jistě vás nadchne rozsáhlá relaxační zóna. V příjemném prostředí si můžete užívat bublinky v prostorné vířivé vaně, protáhnout si svaly v protiproudovém bazénu nebo si s přáteli popovídat ve finské sauně. Kromě toho je k dispozici také parní komora, ochlazovací bazének, sprchy s atrakcemi a ledovač. Pro větší soukromí je součástí této zóny také samostatná sauna pro ženy. Další uvolnění zajistí proslulá místnost s výhledem na tenisové kurty nebo tmavá odpočívárna s meditačními melodiemi. Kávu či osvěžující drink si můžete vypít na terase, která je s vnitřní částí propojena francouzským oknem.

Užijí si všechny smysly

Mezinárodní skupina NH Hoteles usiluje o vysokou kvalitu jak v poskytovaných službách, tak i ve vybavení hotelů, u kterých je velmi pozorně promyšlena dekorace s úmyslem potěšit všechny smysly a docílit tak plné spokojenosti hostů. V designově zařízených a promyšleně uspořádaných pokojích NH Olomouc Congress s důrazem na každý detail si vůbec nebudete připadat jako v běžném hotelovém pokoji, ale spíš jako na návštěvě v příjemně zařízeném domě. Také exkluzivní restaurace Sal de Mar představuje zcela novou formu tzv. vysoké gastronomie. Šéfkuchař Petr Zuček se pyšní praxí z londýnské restaurace oceněné dvěma hvězdičkami michelinských komisařů. Pod jeho vedením zde připravují české speciality i mezinárodní kuchyni. Ochutnejte například španělské tapas! Ale to není všechno. V restauraci můžete obdivovat i tzv. carving. Ne, nejedná se o lyžařský styl, pod tímhle názvem se skrývá jiná zajímavá disciplína – vyřezávání z ovoce a zeleniny, které zde předvádí Anna Strnadlová, která v hotelu působí coby cukrářka a nedávno získala zlatou medaili na světové kulinářské soutěži Expogast – Culinary World Cup 2010 za svoje vyřezávané dílo nazvané Pohádková fantazie. Více se dozvíte na www.omegasport.cz.



Soutěž

*Vyhrajte
s Varixinalem
relaxační víkend
v hotelu NH
Olomouc Congress!*

Zakupte si **jedno balení výrobku Varixinal 90 tablet** nebo **dvě balení výrobku Varixinal 30 tablet** a čárové kódy z nich nám pošlete do 31. 3. 2011 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte heslem **„Víkend v Olomouci“**. Z došlých odpovědí vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit spolu s doprovodem relaxační víkend v hotelu NH Olomouc Congress.



DOPLŇKY STRAVY

USEDOM

znovuobjevený ostrov

Zelený ostrov s bílými písčnými plážemi a jedinečnou lázeňskou architekturou byl před rokem 1989 oblíbeným cílem mnoha českých turistů. Pak se na něj trochu zapomnělo. Teď znovu zažívá turistický boom. Zamiřte sem co nejdříve, než tu bude zase plno...

Šlechtici, kteří v 19. století propadli kouzlu Usedomu, druhého největšího německého ostrova v Baltském moři, si ve zdejších městečkách, jako je Ahlbeck, Heringsdorf, Bansin nebo Zinnowitz, vystavěli honosná letní sídla a vytvořili tak dědictví století – dokonalou a také dodnes udržovanou lázeňskou architekturu. Uprostřed bujné přírody stojí císařské vilky vystavěné v brilantním stylu francouzských renesančních paláců a klasicistní stavby, které i v současnosti slouží veřejnosti a klidně se tu můžete ubytovat i vy.

Pilates na pláži

Toužíte-li po relaxaci a aktivním odpočinku, zamiřte do některého z wellness hotelů. Většina z nich se nachází v těsné blízkosti promenády a nabízí dokonalý komfort spojený s wellness. V ceně ubytování bývá bezplatná návštěva bazénu,

sauny, fitness a také některé venkovní aktivity. „Vydali jsme se ve skupince s instruktorem na pláž zacvičit si pilates,“ vypráví třicetiletá Klára. „Šli jsme naboso po pláži a já s každým zabořením chodidla do měkkého písku cítila, jak se mi „čistí hlava“ a starosti mizí za obzorem. Pak jsme utvořili kruh a začali cvičit. Seděla jsem zády k moři, poslouchala vlny, jak pravidelně narážejí na břeh, a myslela jen na to, jak správně dýchat a jak cvik co nejlépe provést. Asi nikdy jsem nezažila intenzivnější cvičení pilates, než bylo to na pláži Bansin v Usedomu.“ Pro jejího muže byla prý zase největším zážitkem návštěva expozice Peenemünde.

Rakety i ponorka

Vojenský ústav v Peenemünde, který najdete v Mecklenbursku-Předních Pomoranec, byl v letech 1936 až 1945 jedním z nejmodernějších technologických center na světě. Sídlilo zde armád-

ní výzkumné středisko a v říjnu 1942 odtud poprvé odstartovala raketa do vesmíru. Dnes tady stojí vojenské muzeum a především muži dokážou strávit při prohlídce areálu i několik hodin. V nedalekém městečku Zinnowitz zase čeká jedinečný zážitek hlavně na děti. V potápěcí gondole tu můžou vstoupit suchou nohou na samé dno Baltského moře. Film natočený pod hladinou, který zde promítají poté, co se ponoříte „v ponorce“ pod vodu, představí návštěvníkům celou faunu a flóru, se kterou se můžou setkat v Baltském moři.

Relaxace v koši

První plážový koš vznikl v roce 1882 v Rostocku a objednala si ho dáma, které vadilo, že si ve zdejším větrném ovzduší nemůže na pláži přechíst noviny. Košíkář se zamyslel nad jejím přáním a napadlo ho, že jí vyrobí jakýsi „prádelní“ koš umístěný nad stoličkou. Když se pak paní s novým vynálezem objevila na pláži, vzbudila velký zájem návštěvníků. A tak se začala psát historie plážových košů. Zdejší výrobní firma dnes nabízí rozmanité modely – polohovací, s barem, vyhříváním sedaček či masáží, speciální pro děti, psy i kočky. Plážový koš určitě vyzkoušejte v praxi na pláži a ke svačině si v něm dejte třeba některý z vyhlášených rybích sendvičů. Můžeme doporučit třeba Bismarck, což je zavináč v housce. Stojí 2 eura, chutná skvěle a navíc dodá tělu prospěšné omega-3 nenasycené mastné kyseliny.



Pro poznávání ostrova je nevhodnějším dopravním prostředkem kolo.




Proutěné koše tvoří nezaměnitelnou kulisu zdejších pláží.



V potápěcí gondole se podíváte na samé dno Baltského moře.

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2011 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. **Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.** Pro 10 dalších šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: 3BIT, AI	ŘÍMSKÝCH 1495	ELIŠKA DOMÁCKY	VZDUŠNÝ ÚTOK	1. DÍL TAJENKY		SVAZ MĚST A OBCÍ ČR ZKR.	INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA	LÉČIVÁ ROSTLINA	SEVERO- ŠPANĚLSKÉ MĚSTO		OZNAČENÍ POKRMŮ PRO DIABETIKY	INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.	POPULÁRNÍ FILMOVÁ HVĚZDA	SVATEBNÍ KVĚTINA
JMÉNO SLOV.					ZBABĚLEC HOVOR.					PLOCHÝ KOTOUČ				
OBYVATEL BELGIE					ŠATNÍ ŠKŮDCI					ŘECKÉ PÍSMENO				
					HASNICE					HRA S MA- LYM MIČEM				
VE VELKÉ VZDÁLE- NOSTI							ŽENSKÉ JMÉNO					CHEM. ZN. HLINÍKU		
							SÍŤ ANGLICKY					UŠNÍ LÉKAŘ HOVOR.		
	PŘÍZNÁNÍ PORÁŽKY	OSOBNOSTI				ANEB					BOJOVÝ POKRÍK			
		POSLU- CHÁRNA				INICIÁLY IMITÁTORA IZERA					SNIŽENÝ TÓN E			
VNITŘNÍ DUŠEVNÍ OČISTA								ČESKÝ MALÍŘ MIKOLÁŠ ???					2. DÍL TAJENKY	DRUH POP. HUDBY
CITOSLOVCE BOLESTI			ZNAČKA OPLATEK					POSTAVENÍ MIMO HRU						
INICIÁLY PĚVCE DVORSKÉHO											BITVA			
ŘÍMSKÁ 2												ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK		
												KRÁL ZVÍŘAT		
INICIÁLY ZPĚVAČKY TURNEROVÉ													SLANÁ POTRAVA ZVĚŘE	
OXID URANATÝ													NÁZEV HLÁSKY N	POTRAVA PRO DO- BYTEK
INICIÁLY HEREČKY RYBOVÉ														
DRUH LENOCHODA													CIZOPASNÝ HMYZ	
													ŠKODLIVÝ MOTÝLEK	ČESKÁ REPUBLIKA
														DRAVÝ PTÁK
CHEM. ZN. MĚDI			MINISTER. ZAHRANIČ- NÍCH VĚCÍ ZKR.	INICIÁLY REŽISÉRA MOSKALYKA		ODSTRANIT NOŽEM	PŘEDLOŽKA		CHEMICKY SLUČOVAT	DRUH RE- PRODUKCE HUDBY				
										BICYKL				
CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO					OZNAČ. ČES. LETADEL			PŘESNĚ HOVOR.						
	ÚDAJE	3. DÍL TAJENKY												POUŽÍVAT KOŠTĚ
		VÝZVA												
SHLUK LIDÍ				ZÁPOR			BÁSNICKY OKOLO					POVRCHOVÝ DŮL		
				HUDEBNÍ ŽÁNŘ			VIDA					CIZÍ ŽENSKÉ JMÉNO		
INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY			POHOVOR										CITOSLOVCE MEČENÍ	
			CHEM. ZN. TANTALU										ZESÍLENÝ ZÁPOR	
SESTRA MATKY					MOŘSKÝ PTÁK					TRESTNÝ ČIN				
ASLSKÝ SOKOLÍK					PÍSEMNÁ ZKOUŠKA					PROUDIT				



DOPLNĚK STRAVY



Prostena^l[®]

„Můj ověřený trumf na prostatu“

ZÍSKEJTE
30x
TÝDENNÍ
RELAXAČNĚ-
LÉČEBNÝ
POBYT
V TURČIANSKÝCH
TEPLICÍCH

www.therme.sk

Prostena^l[®] s Perfect Complexem

Komplexní péče o vaši prostatu

- Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓
- Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓
- Přispívá k normální funkci prostaty ✓



Doplňěk stravy

www.prostena.cz

Jak můžete získat týdenní relaxačně-léčebný pobyt s Prostena^l[®]em?

V termínu od 1. 3. do 31. 5. 2011 si kupte 1 kus 60tobolkového nebo 2 kusy 30tobolkového Prostena^l[®] s PERFECT COMPLEXEM. Vystříhnete čárové kódy a doplňte váš tip, kolik kusů balení Prostena^l[®] se prodá v období od 1. 1. – 31. 5. 2011. Vložte do obálky, kterou označte heslem „DO LÁZNÍ S PROSTENA^l“ a odešlete na adresu: Zákaznický servis, WALMARK, a. s., Nová Tovární 1940, 737 01 Český Těšín.

Pobyt získá 30 soutěžících, jejichž tip na počet prodaných kusů Prostena^l[®]ů bude nejbližší skutečnosti. Více na www.prostena.cz.