

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



Klub zdraví
WALKMARK[®]
...výhoda na vaší straně

ZÁŘÍ 2007

Lucie
Výborná
Cestování
mě nabíjí

Vítejte
ve Vitálním
světě!

3 novinky
Imunactiv[™]
Permen[®]
Vialong

Benosen
Pro váš
klidný
spánek

Zdeněk
Svěrák

Život není vratná lahev

Vyhraďte
balíčky
plné
zdraví!

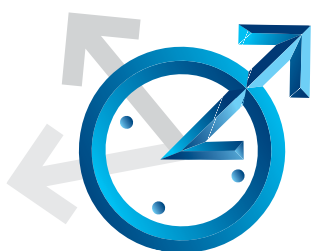
Hledáš způsob jak si vylepšit sexuální život? Plánuješ potomka?

Permen® přináší řešení:

- podporuje erekci
- blahodárně působí na sexuální touhu, zdatnost a výkonnost
- podporuje váš sexuální prožitek
- příznivě ovlivňuje plodnost



Doplněk stravy



Zvedne nejen tvé sebevědomí

Složení na přírodní bázi | Maximum Ženšenu a Tribulusu v kategorii

Dávkování: pouze 2 tablety denně
K dostání v lékárně bez receptu

VOLEJTE ZDARMA
800 141 141

www.permen.cz, email: farmainfo@walmark.cz, vyrábí: Walmark, a.s., Třinec, Česká Republika

WALMARK®

12

Jiří Ježek



16 Čtení pro maminky



26

Zdravá kuchyně



33 Lázně Bešeňová

4 **Walmart na návštěvě**

Lucie Výborná

6 **Víte, že**

Kaleidoskop zajímavostí

7 **O čem se mluví**

V klidu přes přechod

8 **Dopisy**9 **Lékař radí**Jak na problémy
s močovými cestami10 **Novinky z Walmarku**

Permen®, Vialong®, Imunactiv™

11 **Aktualita**

Aminostar

12 **Setkání**Jiří Ježek, paralympijský mistr
světa v cyklistice14 **Walmart pomáhá**

Stárnutí s úsměvem

15 **Váš příběh**

Óda na stáří

16 **Čtení pro maminky**

S mámou na operační sál

17 **Klubové zprávy**22 **Hvězdné nebe**

Zdeněk Svěrák

24 **Walmart v akci**

Viaderm Bomton Cup 2007

25 **Ohlasy**

Pomohl mi Proenzi 3

26 **Zdravá kuchyně**27 **Knihovnička**28 **Pomoc z Walmarku**

Než přijdou plískanice

29 **V ordinaci**

Muž v nesnázích

30 **Příroda uzdravuje**

Přírodní lékárna

31 **Křížovka**33 **Tip pro zdraví**

Termální lázně Bešeňová

34 **Horoskop**

Co vás čeká a nemine...



Vážení a milí čtenáři,



dovolte mi, abych Vás přivítal po prázdninových a dovolenkových dnech nad novými stránkami našeho časopisu Klubu zdraví. Věřím, že jste si odpočinuli a prožili dny plné klidu a pohody.

Aby byla Vaše fyzická a psychická kondice skvělá i teď na podzim, připravili jsme pro Vás několik novinek, mezi něž patří například nové doplňky stravy Imunactiv™, Vialong® a Permen®. Více se o nich můžete dozvědět na následujících stránkách. Tyto produkty jsou určeny dospělým, dětem nejspíš udělají radost noví Martánci s jablečnou příchutí.

Firma Walmart se neustále snaží být ve vývoji a výzkumu nových preparátů o krok napřed před ostatními. Důkazem toho je i nová vývojová laboratoř, kterou jsme vybudovali a otevřeli na začátku léta. Specializuje se na pevné

lékové formy (tablety), pomůže zkrátit a zefektivnit proces vývoje novinek a bude sloužit i při testování alternativních dodavatelů surovin u současných výrobků.

Stejně jako si zakládáme na perfektní kvalitě našich výrobků, je pro nás důležitá i co nejlepší spolupráce s Vámi – našimi spotřebiteli. Jsme skutečně velmi potěšeni, když se z Vašich dopisů dozvídáme, s jak dobrým ohlaselem se u Vás setkávají naše výrobky, a koneckonců i náš časopis. Děkujeme Vám za Vaše milá slova, která jsou pro nás tou nejlepší pochvalou a dodávají nám elán do další práce.

I v tomto čísle se na stránkách svého časopisu setkáte nejen se zdravotnickými zaměřenými články, ale také s názory a vyprávěním zajímavých osobností. Jsme velmi rádi, že naše pozvání přijal známý scenárista, herec, textař a humorista pan Zdeněk Svěrák, který nám vyprávěl nejen o natáčení filmu Vratné lahve, ale i o svých zážitcích

z dětství. Jeho slova jsou pohlazením po duši – ostatně, posuďte sami. Také Jiří Ježek, paralympijský mistr světa v cyklistice, je ikonou, která si zaslouží náš obdiv. Sportovec, který přišel nešťastnou náhodou v dětství o nohu, se obdivuhodně vyrovnal s nepřízní osudu a vítězí i nad zdravými soupeři. Jistě Vás potěší také schůzka s moderátorkou, šéfredaktorkou a maminkou Lucií Výbornou, která v rozhovoru například prozradí, co skrývá v suterénu svého domu...

Zkrátka – máte se na co těšit. Přeji Vám za všechny pracovníky společnosti Walmart příjemný slunečný podzim, hodně zdraví a těším se na setkání nad příštími stránkami našeho časopisu.

Ing. Oto Toman, ředitel divize farmacie pro ČR

S moderátorkou Lucií Výbornou (37) je výborná zábava. Má spoustu zájmů a o svých zážitcích dokáže poutavě vyprávět. Mezi její největší koníčky patří cestování a adrenalinové sporty. Ale ze všeho nejraději tráví čas se svojí tříletou dcerou, kterou oslovuje něžně Vanilka.

Co vám dává cestování, co vás na něm baví a přitahuje?

Cestování samo o sobě je fenomén. Záleží na tom, jak kdo cestuje, ale jsou to chvíle, kdy člověk může být sám sebou. Kdy nezvoní telefony, člověk vidí životy jiných a uvědomuje si svůj vlastní, získává nadhled, přemýšlí o souvislostech, na které jindy nemá čas. Rodinné cesty jsou takovým sanatoriem rodinných vztahů, lidé si tam také v klidu řeknou to, co by si normálně neřekli, užívají si jeden druhého bez břemene denního rozdělování úkolů. Začala jsem cestovat po roce 1989 na vlastní pěst po Asii, pak jsem pomáhala plánovat cesty svým kamarádům a známým a zůstalo mi to dodnes.

■ Které místo na zemi vás nejvíc oslovilo, kam byste se chtěla vrátit?

Skoro každé místo, kam jsem se kdy vypravila, mělo svého genia loci, a tak se vybírá velice těžko... Když jsem „objevila“ Asii, žila jsem půl roku v Číně, jezdila po Thajsku, Barmě, Mongolsku... – bylo to úchvatné. Pořád jsem byla pryč – čím dál, tím lépe, a dlouho mi trvalo, než jsem se začala zajímat například o sever Evropy. Vloni mě úplně uhranul Island. Uvědomila jsem si, že přes to, jak moc ctím různá náboženství a kulturní statky vyspělých civilizací, které jsem mohla vidět, asi největší úžas ve mně vyvolává

příroda a její scenerie. Když jsem se na Islandu ponořila do horkého jezírka, vpravo ode mě se bělaly čepičky sopek a já věděla, že v rádiu 30 kilometrů není živá duše, bylo to neskutečné.

A musím se přiznat, velmi trpím na Itálii. Letos jsme našim čtenářům nabídli velkou reportáž z Verony, která je neprávem tak trochu Popelkou vedle Benátek. Když jsem tam byla, jako bych se vrátila zpátky domů. V Itálii mám spoustu přátel a mluvím italsky. Lépe se mi tak popisují věci, které jsou mi – stejně jako každému návštěvníkovi – milé.

■ Máte malou dcerku Vanessu. Nestýská se jí, když nejste doma? Berete ji někdy s sebou?

To, že řídím časopis o cestování, neznamená, že jsem pořád pryč... Jednak bych byla špatný šéfredaktor, a ani bych to nezvládla, Vanilka by mi moc chyběla. Děláme to tak, že si jednou ročně nadělím nějakou parádní cestu a s batohem a foťáky zmizím tak na 10 až 12 dní. Menší výlety po Evropě si pak užívám formou prodloužených víkendů, na které s sebou čas-

Cestování mě na

to беру Vanessa i babičku. Můj letošní program zatím vypadá velmi slibně. Cestování mne úžasně nabíjí.

■ Proslavily vás sportovní výkony, ráda se potápíte... Které další sportovní aktivity vás přitahují?

To byste se museli přijít podívat ke mně do sklepa, tam byste všechno pochopili... Po jeho rekonstrukci jsem si z jedné místnosti udělala „pánský klub“. Protože mi moje sportovní výstroj a výzbroj zabírala mnoho místa, odstěhovala jsem ji do prázdné místnosti v suterénu. Na štendrech tu visí neopreny, suchý oblek na potápění, kombinézy a bundy na motorku, jachtařské oblečení, v regálech stojí helmy, chrániče, sportovní trofeje, na zdi visí horolezecká lana, mám tam i luk a šípy... Ještě tam nastěhuji pár lahvi kvalitního vína a humidor na doutníky a bude to kompletní. Plánuju, že se tam budu zavírat před rodinou, když budu potřebovat trochu klidu... Každý rok se velmi těším na jachtařskou sezonu – na přelomu dubna a května máme první závody a musím říct, že pociťuju velké abstinenci příznaky.

■ Za svoji štíhlou postavu nejspíš vděčíte neustálému pohybu. Musela jste někdy držet dietu?

Nemusela, držela jsem ji dobrovolně. Jednou jsem kvůli natáčení potřebovala rychle zhubnout, což se mi skutečně podařilo. Dodnes si za to nadávám – zhubla jsem 9 kg za jeden měsíc a rozhodla jsem si metabolismus na jeden rok. Pak jsem měla šílené problémy – cokoli jsem snědla, tělo ihned ukládalo. Jedla jsem málo, a byla jsem

oplácaná až hrůza. Pomohla mi čínská medicína. Od té doby držím tak dvakrát ročně dietu – spíš na pročištění organismu, a vztekám se na módní časopisy, kde je vychrtlost jedním z měřítek krásy.

■ Jakému jídlu byste dala přednost: svíčkové s knedlíky a s brusinkami, nebo kapustičkám vařeným v páře? A vůbec – daří se vám jíst zdravě?

Asi jak kdy. Na jaře a v létě mi těžká jídla moc nechutnají. Ale kdybychom společně ujeli čtyřicet kilometrů na kole a pak se zastavili v nějaké šikovné hospůdce u cesty, dala bych si ke svíčkové určitě i pivo.

Myslím, že nic se nemá přehánět. K letnímu posezení u ohně patří kvalitní špekáček, a když mi babička nabídne řízek, neodmítnu. Je ale pravda, že když vařím já, kloním se spíš k racionální stravě.

■ Kupujete si pravidelně nějaké vitaminy nebo minerály ve formě doplňků stravy?

Pravidelně kupuji dětské vitaminy a čaje svojí dceři, sobě spíš jen v návaznosti na sezonu a aktuální potřebu – například v zimě jsem do sebe docela investovala :-)

■ Máte krásné dlouhé husté vlasy. Měla jste někdy období, kdy jste s jejich kvalitou nebyla spokojená?

Během těhotenství jsem měla hřívu jako lev, ale po porodu jsem měla pocit, že asi přijdu o všechny vlasy. Naštěstí jsem napanikařila, protože jsem psala knížku o tom, jak se před a po porodu udržet ve formě, a to není jen o cvičení, ale i o duši, jídle, doplňcích stravy a dalších důležitých věcech, které by novopečenou maminku mohly zaskočit. Takže jsem zakoupila doplněk stravy s vápníkem, hořčíkem a zinkem, mírně upravila jídelníček, a bylo to.

■ Vaše práce je velmi různorodá. Čemu se v současnosti nejintenzivněji věnujete a co vás nejvíc baví?

Moderování v Českém rozhlasu, protože rádio je celoživotně mou největší vášní, a moc mě baví připravovat časopis o cestování Travel Digest. Dává mi to, co nedokážou elektronická média: v televizi obličej zestárne, v rozhlasu slova uplynou..., ale tady mám možnost mít v rukou cosi hmatatelného. Říkám si – tak tohle je práce mého týmu, a měsíc se z toho raduju. Také se bavím tím, že sháním sponzora na jeden dokument, který mám připravený pro Českou televizi. A letos o prázdninách jsem se rozhodla, že si udělám měsíc volna, kdy nebudu dělat vůbec nic. Myslím, že jsem si ho zasloužila.

Viaderm

Pro zdravé vlasy, krásnou pleť a pevné nehty

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



doplňěk stravy

bíjí



doplňěk stravy



Pro klidnou noc

Nový doplňěk stravy Benosen® obsahuje rostlinné extrakty, které pomáhají odstranit napětí a stres, navozují celkovou relaxaci organismu a urychlují tak usínání. Benosen® výrazně přispívá ke zlepšení celkové kvality spánku, omezuje noční probouzení, přináší pocit odpočinku a svěžesti po probuzení. Pro své zklidňující účinky se doporučuje v období zvýšeného psychického vypětí, při stresových situacích a depresivních náladách. Všechny aktivní látky v přípravku jsou na přírodní bázi (l-theanin, kozlík, chmel), s ověřenou účinností a samozřejmě bez možnosti vzniku návyku. Užívají se 1-2 tablety denně půl hodiny před spaním a zapíjejí se tekutinou. Nyní také ve 40tabletovém balení!

Dobrá zpráva pro celiatiky

Celiakie je onemocnění, které se projevuje nesnášenlivostí glutenu neboli lepku. Velmi dobrou náhradou běžné mouky obsahující lepek může být pro všechny nemocné instantní kukuřičná mouka, která spojuje výhody škrobu a bílkovin, ale neobsahuje lepek. Při jejím používání navíc není nutná tepelná úprava, takže můžeme připravit například polévku nebo omáčku celé rodině najednou a jednu porci pro celiatika zahustit až přímo na talíři. Stejně tak můžeme z instantní kukuřičné mouky upéct bábovku nebo třeba vánoční cukroví.

Více se dozvíte na www.mrazagro.cz



www.forbaby.cz



Zahradní lucerny

Ať už si vyberete obří dýni, druh Hokkaido, nebo třeba muškátovou, uděláte hodně pro svoje zdraví. Dýně je totiž doslova nabitá antioxidantem betakarotenem, který se v těle přeměňuje na důležitý vitamin A. Obsahuje i dostatek vlákniny a jen minimum kalorií, takže bývá vítaným pomocníkem při různých dietách. Dýně je také bohatým zdrojem minerálních látek a pomáhá při srdečních a ledvinových potížích i při problémech se slinivkou. A poslouží vám i po konzumaci – z její slupky si můžete vyrobit krásnou lucerničku.

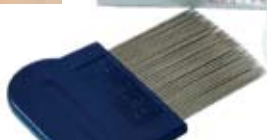
O krok napřed

Na začátku léta zahájila ve Walmarku provoz nová vývojová laboratoř, která se specializuje na pevné lékové formy (tablety). Na otázku, co vedlo vedení společnosti k tomuto kroku, generální ředitel Tomáš Macura říká: „Jedním z důležitých faktorů vedoucího postavení Walmarku v segmentu doplňků stravy je průběžná inovace sortimentu a uvádění zajímavých novinek na trh. Doposud jsme k vývoji našich produktů využívali naše laboratoře sloužící k průběžné výrobní kontrole anebo externí vývojová pracoviště. V posledních letech uvádíme ročně na trh tolik nových preparátů a jejich různých mutací, že se nám vyplatí mít vývojovou laboratoř vlastní.“ Nová vývojová laboratoř pomůže zkrátit a zefektivnit proces vývoje novinek a bude sloužit i při testování alternativních dodavatelů surovin u současných výrobců.



Past na vešky

Nový přípravek Paranit dokonale a elegantně zlikviduje vši ve vlasech. Nepůsobí chemickou cestou, ale obsahuje trojkombinaci přírodních olejů – anýzový, kokosový a ylang-ylang, která vši zadusí. Jedno balení vystačí až na 8 aplikací, podle délky a hustoty vlasů. Přípravek má navíc příjemnou vůni a jeho použití je velmi jednoduché. Stačí nastříkat sprej na suché vlasy, řádně je promasírovat a nechat působit 15 minut. Po této době se vlasy dvakrát umyjí běžným způsobem a pak pročešou hřebenem, tzv. všiváčkem, který je součástí balení. Postup se opakuje po 9-10 dnech. Paranit určitě přivítají všechny maminky, které někdy musely u svých dětí řešit problémy spojené s výskytem tohoto parazita.



V klidu přes PŘECHOD

Snad každá žena někdy vyslechla stesky blízkých žen na nespavost, tloustnutí doslova „ze vzduchu“ nebo návaly horka spojené s pocením. Mnohé psychické rozlady žen ve středním věku svádí okolí na to, že je dotyčná „v přechodu“. Není to jednoduché období, ale dá se mu s úspěchem čelit.

Snástupem menopauzy neboli klimakteria lze počítat ve věku mezi 49 až 51 lety, i když některé pre-klimakterické potíže se hlásí dříve. U většiny žen je toto období spojeno s akutním klimakterickým syndromem, mezi jehož projevy patří návaly horka, pocení, nervozita, obtíže se soustředěním či podrážděnost, vysychání sliznic a bolest hlavy. Zhruba u 20 % žen se tyto potíže nevyskytují, menopauza se u nich projeví pouze tím, že se ne-

mem je nutnost přijmout stopy času na vlastní tváři i těle. Dalším zdrojem stresu bývají časté problémy s uplatněním v práci a velké změny v rodině, kdy se děti zpravidla odpoutávají od původní rodiny, zatímco doposud soběstačným prarodičům je třeba stále více pomáhat. Sejde-li se více náročných životních situací spolu s klimakterickými potížemi, není divu, že žena prožívá časté konfliktní situace v rodině a zaměstnání, těžko zvládá nával stresových situací a pociťuje beznaděj.

HORMONÁLNÍ LÉČBA

Jednou z možností, jak se zbavit obtíží spojených s přechodem, je hormonální terapie. „Jako každý lék i hormonální terapie je spojena s jistými riziky, která se projevují například zvýšením srážení krve nebo zrychlením rozvoje nádorových změn prsu,“ říká MUDr. Tomáš Fait z ambulance pro poruchy v klimakteriu při Gynekologicko-porodnické klinice 1. LF UK a VFN Praha. „Proto je první volbou pro ženy s klimakterickými obtížemi hormonální léčba s nízkou dávkou hormonů. Pokud nestačí k řešení akutních potíží, lze ji zvýšit.“ Asijské ženy, které celoživotně pracují v zemědělství a jejichž strava obsahuje množství fytoestrogenů a zeleniny obecně, mají výrazně nižší výskyt klimakterických obtíží. Z toho lze soudit, že aktivní životní styl, zdravá strava, případně doplňky stravy s obsahem fytoestrogenů pomohou klimakterium lehce překonat.

dostávají pravidelná menstruační cykly. I ony jsou však ohroženy zrychleným stárnutím organismu, zejména osteoporózou a atrofií sliznice pohlavních orgánů i močového ústrojí.

Náročná období

Přechodové období s sebou zpravidla přináší kromě tělesných změn také zvýšené nároky na psychickou odolnost. Tím zdánlivě nejmenším problé-

dávající život v nositelku lásky, soucitu a vřelosti. Není tedy obdobím ztráty lidské ceny, ale záročí zkušenosti a moudrosti. Žena v přechodu má nárok cítit se dobře a žít naplno. Základem úspěchu je zdravá sebeúcta, péče o sebe i schopnost požádat o pomoc.

Příroda poradí

Léčba pomocí přírodních doplňků stravy je u klimakterického syndromu účinná

na až u poloviny pacientek. Hlavní složkou těchto preparátů jsou fytoestrogeny – nesteroidní rostlinné látky. Mezi nejúčinnější patří isoflavony z červeného jetele nebo sóji. Nižší účinnost doplňků stravy oproti hormonální léčbě je vyvážena vyšší bezpečností z pohledu prsní tkáně a kardiovaskulárního systému. Bylinné produkty nevyvolávají tak četné obavy z nádorového onemocnění jako hormonální substituční léčba. Navíc pomáhají bez vedlejších účinků, jakým je třeba vázání vody v těle způsobující nárůst hmotnosti.

Funguje to!

„Přestože se málokdy řídím podle reklam, ta na Mabelle® mne oslovila svou elegancí. Vzhledem k tomu, že mám výborné zkušenosti s řadou preparátů od Walmarku (Benosen, Urinal či GingoPrim), šla jsem si Mabelle® hned koupit,“ říká 47letá Iva Skálová. Iva má náročné zaměstnání a poslední dobou se cítila velmi unavená a podrážděná. Nepravidelná menstruační cykly, nespavost a další fyzické obtíže – především pocení, nasvědčovaly počátku přechodu. Po dvouměsíční kúře se potíže zmírnily, především se upravil spánek a zmizela nevladatelná chuť nutící ji před příchodem menstruace plnit lednici. Vzhledem k tomu, že je zvyklá proti nepříjemnostem bojovat i pohybem, povedlo se jí dokonce dvě kila shodit. „Pokud přechod nepřitvrdí, myslím, že ho s pomocí Mabelle® zvládnou,“ věří Iva.

Co je Mabelle®

Nehormonální přípravek na přírodní bázi bezpečným způsobem udržuje hormonální rovnováhu ženy v období klimakteria. Unikátní kombinace extraktů ze lnu setého a jetele lučního se dvěma druhy fytoestrogenů (isoflavony a lignany) pomáhá při klimakterických obtížích a navíc příznivě ovlivňuje zdraví prsní tkáně a srdečně-cévní systém. Užívá se 1 až 2 tablety denně. Nezpůsobuje váhový přírůstek. K dostání balení 30 tablet a nyní nově zvýhodněné ekonomické balení 60 tablet.

doplňek stravy





Pomoc pro diabetiky

Vážení přátelé,
mé srdečné pozdravy a poděkování za Vaše přípravky, které jsou, myslím, velmi dobré. Objednala jsem si Dialevel a za tři týdny užívání mi klesla hodnota krevního cukru ze 6 na 4,8. Jsem velmi spokojená a věřím, že tato hodnota zůstane zachována. Myslím, že všichni diabetici by měli vyzkoušet tento přípravek, a jistě budou mile překvapeni, jako jsem byla já. Musím ale poděkovat i za další Vaše výrobky – Varixinal, Vitavision, Proenzi, ArthroStop atd. Děkuji Vám za Vaši práci a přeji hodně pracovních i osobních úspěchů a zůstávám se srdečným pozdravem.

Jaroslava Součková, Hořovice

*Vážená paní Součková,
děkujeme za Vaše přání. Jsme rádi, že náš nový přípravek určený především diabetikům a lidem s poruchou glukóзовé tolerance přináší první hmatatelné výsledky své účinnosti. Věříme, že Vám bude nadále pomáhat, stejně jako ostatní doplňky stravy, které jste ve svém dopise jmenovala. Přejeme Vám hodně zdraví a pozitivních zkušeností s našimi výrobky a jako poděkování za Váš dopis posíláme doplněk stravy Dialevel.*



doplňěk stravy

Noční klid

Vážení,
měl jsem před časem velké problémy s prostatou, někdy jsem vstával v noci každou hodinu. Údajně mi nezbývalo než jít na operaci. Vyzkoušel a užíval jsem všechny možné přípravky včetně těch, které mi předepsali lékaři, vše marné. Když jsem „došel“ až k Prostenalu, začal jsem pocítovat zlepšení. Dnes – po delší době, když beru 2 denně, spím 2,5 až 3 hodiny bez problémů, někdy až 4 hodiny, takže se snad obejdu bez operace. Mám jen problémy ušetřit na zaplacení, když mám jen „ubohý“ důchod.

Stanislav Klabal, Křivoklát

*Vážený pane Klabale,
děkujeme za Váš upřímný dopis a věříme, že s dalším užíváním Prostenalu se Vaše obtíže budou jenom zlepšovat. Firma Walmark věnuje např. prostřednictvím Společnosti přátelské všem generacím nemalé částky na zlepšení a zkvalitnění životních podmínek seniorů. Proto nám dovolu,te, abychom i Vám pomohli ulehčit situaci alespoň zasláním zásoby Prostenalu.*



doplňěk stravy

Jasná volba

Vážená redakce časopisu,
rozhodla jsem se, že Vám napíšu, jak je bezva, že časopis Klubu zdraví vůbec vychází, a že jsem moc ráda, že ho pravidelně nacházím ve své poštovní schránce.

Ani nevíte, jak moc mi pomáhá Váš názorný přehled preparátů Walmark a jejich charakteristika. Nemusím se totiž dlouho rozhodovat před pultem lékárny, který přípravek zvolit či nezvolit, protože v dnešní době je velká škála medikamentů a doplňků stravy, ale od té doby, co Vás mám, přesně vím, co budu potřebovat a nakupovat. Především bych Vám chtěla poděkovat za skvělý přípravek pro krásné vlasy, nehty a pleť – Viaderm. Ten si totiž opravdu nemohu vynachválit.

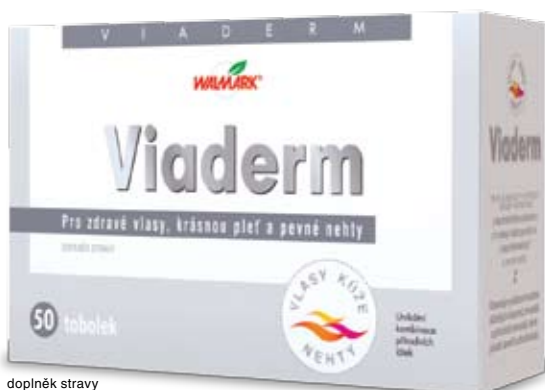
Po porodu mi začala dost vypadávat moje hříva, z čehož jsem radost neměla, ale Viaderm mi opravdu pomohl!

Přeji Vám mnoho nových a spokojených zákazníků. S pozdravem

Klára Lebovičová, Chvalkovice

*Vážená paní Lebovičová,
těší nás, že se Vám časopis Klubu zdraví líbí. Jeho (a našim) úkolem je především usnadnit zákazníkům orientaci mezi přípravky, které jsou na trhu,*

přiblížit důkladněji jejich specifika, a také umožnit lidem, aby se prostřednictvím časopisu navzájem podělili o své zkušenosti s výrobky Walmarku. Jsme rádi, že jste se přesvědčila o účinnosti Viadermu, a posíláme Vám ho s přáním pevného zdraví a krásných vlasů.



doplňěk stravy

Jak na problémy s močovými cestami

Močové infekce jsou v naší populaci velmi rozšířené – zauímají druhé místo za infekcemi dýchacích cest. Trpí jimi malé děti, stejně jako teenageři či ženy v menopauze. Jako prevence nepříjemného onemocnění se mimo jiné doporučují doplňky stravy obsahující extrakt z brusinek.



MUDr. Libor Zámečník,
vedoucí lékař JIP,
Urologická klinika
VFN a 1. LF UK,
Ke Karlovu,
Praha 2

Nejčastějšími jsou infekce dolních močových cest. Vyvolávají je především bakterie, méně často mykoplazmata, plísňe nebo viry. Onemocnění je ve více než 95 % způsobeno vzestupně – z oblasti zevního ústí močové trubice, hráze a konečníku. Nozokomiální (nemocniční) infekce vznikají v souvislosti s diagnostickými nebo operačními výkony v močových cestách.

Pro ženy

U žen může být příčinou uroinfekcí bakteriální ložisko v pochvě, které však nemusí způsobovat gynekologické obtíže. Normální flóra v pochvě s fyziologicky nízkým pH₄ je důležitou prevencí před osídlením sliznice patogenními kmeny. Proto je vhodné upozornit na riziko nadměrného užívání hygienických přípravků, které pH mění. K obdobnému stavu dochází také v době menopauzy, kdy se snižuje přirozené osídlení pochvy bakterií *Lactobacillus acidophilus*, a v těhotenství.

Pro muže

Za rizikové faktory vedoucí k uroinfekcím u mladých mužů se považují:

Prevence v 6 bodech

- častý příjem tekutin (minimálně 2 litry za 24 hodin)
- pravidelné močení
- po pohlavním styku se jít vymočít
- při rizikových technikách pohlavního styku používat kondom
- při níže uvedených známkách zánětu navštívit lékaře
- jako prevence infekcí močových cest se také doporučují doplňky stravy obsahující extrakt z brusinek – ty jsou bohatým zdrojem vitaminů, bioflavonoidů a dalších přírodních látek s prospěšným účinkem na zdraví člověka – v případě močového ústrojí extrakt z brusinek zabraňuje uchycení bakterií na stěnách močové trubice a močového měchýře a mohou se tak prodloužit intervaly mezi jednotlivými záněty.

nechráněný anální styk, zúžená předkožka, snížená imunita a nechráněný vaginální styk se ženou s masivní kolonizací pochvy bakteriemi. U mužů mladších 50 let se udává souvislost výskytu uroinfekce s přítomností nerozpoznané nebo nově vzniklé vady v močových cestách. Proto je třeba důkladně vyšetřit muže mladšího a středního věku, s ohledem na překážku v močových cestách – nádor či kámen. Velmi častými, zvláště u mladších lidí, jsou infekce vyvolané chlamydiemi, mykoplazmaty a ureaplazmaty. Ty mohou u mužů probíhat zcela bez proje-



vů, naopak u žen mohou být příčinou často se opakujících zánětů. Méně častými jsou infekce, které vznikají vnitřním přenosem krví ze zánětlivých ložisek uložených na jiném místě v organismu.

Rychlá pomoc

Pacient by měl zvýšit příjem nezářivých tekutin, event. užít léky proti bolesti a neprodleně navštívit lékaře, který odebere moč na bakteriologické vyšetření. Již v této fázi lékař obvykle nasadí širokospektrá antibiotika. Léčba může být později změněna na základě výsledků bakteriologického vyšetření. Pokud se jedná o tzv. nekomplikovaný zánět dolních močových cest, po zahájení léčby se stav rychle upravuje a dochází k návratu k úplnému zdraví.

Příznaky onemocnění

- časté nucení na močení
- pálení, řezání (zvláště při domočování)
- bolesti za stydkou kostí, v oblasti močové trubice
- mnohdy také krev viditelná v moči
- někdy teploty, celková únava a schvácenost
- u mužů (pokud přestoupí infekce i na jiné orgány) bolesti nadvarlat atd.



Urinal

Přípravek obsahuje aktivní látku NutriCran™, koncentrovanou sušenou šťávu z brusinek velkoplodých, jejíž účinnost a bezpečnost potvrzuje i studie provedená nedávno týmem odborníků z Lékařské fakulty UP v Olomouci. NutriCran™ pomáhá zabráňovat uchycení bakterií, především *E. coli*, na stěnách močových cest a následně pomáhá vyplavovat tyto bakterie ven z organismu. Díky složení na přírodní bázi nemá Urinal vedlejší účinky ani při dlouhodobém užívání. Je vhodný také při inkontinenci, kdy pomáhá zpomalovat rozklad uniklé moči, a tím zabráňovat zápachu. Užívání: pro udržení zdravých močových cest 1-2 tablety denně, při potížích až 6 tobolek denně. Balení: 30 a 90 tobolek, nyní nově balení 60 tobolek.

doplňěk stravy

Nové tipy pro vás

Za pomoci nejmodernějších technologií vznikají v továrně Walmarku nové přípravky pro vaši dobrou kondici a všestrannou spokojenost v každém věku. Na této stránce bychom vám rádi představili tři z nich – Imunactiv™, Permen® a Vialong®



Kotvičnick
pozemní

Permanentní radost

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

5 plus pro Permen®

- * pomáhá při problémech s nedostatečnou erekcí
- * zvyšuje libido
- * zlepšuje sexuální zdatnost mužů
- * podporuje intenzitu intimního prožitku
- * může pomáhat při neplodnosti

Užívají se 2 tablety denně během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou. Upozornění: Přípravek může snižovat krevní tlak.



doplňek stravy

Dokonalá ochrana

Přípravek Imunactiv™ obsahuje komplex čtyř aktivních látek, které posilují obranyschopnost organismu. Revoluční složkou je beta glukan, substance přírodního charakteru, zvyšující koncentraci protilátek IgA, jež se nacházejí především ve sliznicích nosu, úst, očí, průdušnic, plic, zažívacího traktu a pohlavních cest. Beta glukan také aktivuje další důležité složky imunitního systému – makrofágy, které jsou schopny ničit infekční organizmy (viry a bakterie), ale i nádorové buňky. Zároveň zvyšuje účinnost antibiotik, chrání proti škodlivým druhům záření a snižuje hladinu přebytečných látek z výživy, např. cholesterolu. Mezi další substance patří zinek, vitamin C a bioflavonoidy. Všechny látky obsažené v doplňku stravy Imunactiv™ jsou organického původu, to znamená, že se lépe vstřebávají, organismus je dokáže lépe využít a výsledkem je vyšší účinnost přípravku.

Užívají se 2 tablety denně. K dostání balení 30 tablet.

*Lehne G, Haneberg B, Gaustad P, Johansen PW, Preus H, Abrahamson TG. Oral administration of a new soluble branched beta-1,3-D-glucan is well tolerated and can lead to increased salivary concentrations of immunoglobulin A in healthy volunteers. Clin Exp Immunol. 2006 Jan;143(1):65-9.



doplňek stravy

5 plus pro Imunactiv™

- * dlouhodobě stimuluje imunitní systém
- * obsahuje ověřenou účinnou denní dávku beta glukanu 400 mg*
- * působí na viry, bakterie a nádorové buňky
- * má přímý účinek na nádorové buňky, působí ale selektivně, tj. ničí jen nemocné a nádorové buňky, nikoliv zdravé
- * všechny složky jsou organického původu, snižují zátěž organismu, a ten je proto odolnější vůči chorobám

Životní svěžest

Novinkou určenou starší generaci je přípravek Vialong®. Obsahuje originální kombinaci léčivých rostlin a koenzymu Q10 určenou lidem, kteří chtějí žít plnohodnotný aktivní život bez ohledu na rostoucí věk. Nesprávná životospráva, každodenní stres, život ve spěchu či nevhodná dieta se s přibývajícím věkem začínají výrazně podepisovat na zdraví a mohou vést k dlouhodobé únavě, vyčerpání, poruchám soustředění či výraznějším projevům stárnutí. Vialong® díky jedinečnému složení významně ovlivňuje duševní výkonnost a vitalitu, celkovou tělesnou zdatnost, navíc koenzym Q10 s olejem ze semen černého rybízu podporuje správnou činnost srdečně-cévního systému. Užívá se 1 tableta denně a zapíjí se tekutinou. K dostání v lékárnách od října 2007.

5 plus pro Vialong®

- * pomáhá udržet vitalitu a psychickou svěžest
- * podporuje odolnost organismu vůči stresům
- * příznivě ovlivňuje fyzickou výkonnost
- * zlepšuje paměť, posiluje mozkovou činnost
- * podporuje správnou funkci srdečně-cévního systému



doplňek stravy



Černý
rybíz



doplňěk stravy

K dostání ve velkém spektru lahodných příchutí.



Hubnout

Hubnout

Víme jak!

VÍTE TO I VY?

Hubnout!

... aneb co možná ještě nevíte o L-Carnitine.

Návodů na zhubnutí je stejně množství jako zklamaných žen zkoušejících stále nové způsoby jak snížit hmotnost na tu vysněnou. Bez dostatečného pohybu a změny životy správy to sice nepůjde, ale pokud do svého redukčního plánu zahrnete kvalitní odbourávač tuků L-Carnitine, pozitivní výsledky se brzy dostaví. L-Carnitine objevili počátkem 20. století ruští vědci. Je to látka tělu vlastní, kterou si organismus dokáže sám vyrobit, a zároveň jediný „odbourávač“ tuků, jenž funguje, aniž by přivedl tělo do stresu; to znamená, že nemá žádné vedlejší účinky. Jeho úloha spočívá v zajišťování přenosu mastných kyselin do mitochondrií, kterým se přezdívá elektrárny buněk, čímž se podporuje tvorba energie z tuků. L-Carnitine tedy přispívá nejen k odbourávání tuků a k redukci hmotnosti, ale zároveň i ke zvýšení energie. Chceme-li hubnout, tak nutíme tělo, aby produkovalo více L-Carnitine. Jenže ten se v těle tvoří za pomoci ostatních aminokyselin, konkrétně pak lysinu a methioninu s účastí vitaminů (niacin, pyridoxin a vitamin C) a za spolupůsobení železa. Pokud není některá z uvedených látek v organizmu přítomna, produkce L-Carnitine začíná váznout. A jaké je řešení?

Koncentrovaná síla

Firma Aminostar vyvinula pro snazší hubnutí vysoce účinný L-Carnitine 35000, speciálně připravený v koncentrované tekuté formě pro rychlé vstřebávání do krve. Podporuje spalování tuků při redukci nadváhy, příznivě ovlivňuje fyzický výkon a srdeční činnost, brání brzkému nástupu únavy po sportovním výkonu a pomáhá snížit hladinu cholesterolu v krvi. Navíc se velmi pohodlně dáv-

Chtějte kvalitu – originální Aminostar L-Carnitine!

NYNÍ JEDINEČNÁ AKCE: Aminostar L-Carnitine 35000 s účinným spalovačem Aminostar Fat Burner Thermogenic zdarma!



kuje. Při redukci nadváhy se užívá 7,5 ml nalačno a stejnou dávkou (případně celou) je vhodné užít minimálně půl hodiny před sportovní aktivitou nebo výkonem. Aby bylo užívání ještě pohodlnější, je L-Carnitine 1000 již nadávkován v komfortních ampulích přesně na doporučenou denní dávku. Ampuli jednoduše schováte do kapsy a máte ji vždy k dispozici, když vyrazíte do fitcentra nebo na kolo.

Správná volba

Asi vás nyní napadá: „Dobrá, lékárnám za rohem, nějaký ten Carnitine si zaskočím koupit...“ Ale pozor, nenechte se zmást, ne každý výrobek je stejně kvalitní. Aminostar L-Carnitine 35000 nebo Aminostar L-Carnitine 1000 jsou zpracovávány z vysoce kvalitní suroviny pod chráněným názvem L-Carnipure®. Díky unikátnímu procesu výroby, který je založen na fermentaci, jsou výrobky s obsahem L-Carnipure® zárukou, že L-Carnitine obsažený ve výrobku je vysoce kvalitní a přírodní. Proto neztrácejte čas a čtěte kvalitu. Žádejte originální Aminostar L-Carnitine. Dostanete ho v síti prodejen Vitaland, v lékárnách a Klubu zdraví Walmark.

doplňky stravy

Vážím si SVÉ

Cyklista
JIŘÍ JEŽEK

patří k nejlepším paralympionikům světa a přes svůj handicap amputované pravé nohy již několik let rovnocenně závodí se zdravými profesionály. K jeho nejcenějším trofejím patří zlato z paralympiád v Athénách 2004, Sydney 2000, titul Mistra světa v silničním závodě a 6 titulů Mistra Evropy.

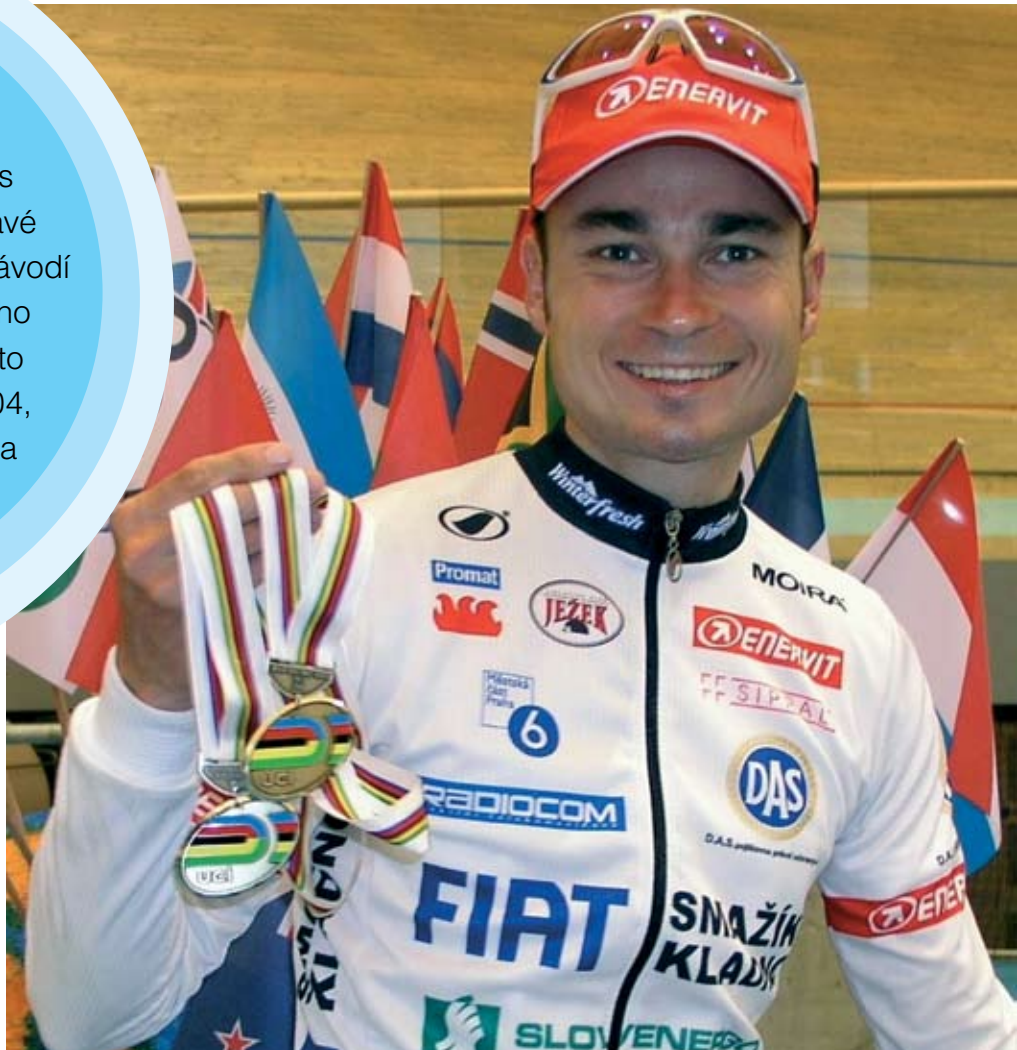
Čím vám učarovala zrovna cyklistika?

Už jako dítě jsem miloval Závod míru, dokázal jsem celé hodiny sledovat v televizi peloton. Cyklistiku jsem obdivoval, ale připadala mi velmi náročná.

Když jsem v osmnácti nastoupil do práce, zjistil jsem, že mi chybí nějaký koníček. Náhoda tomu chtěla, že jsem potkal Josefa Lachmana, což byl handicapovaný cyklista, který v roce 1988 vyhrál stříbrnou medaili v Soulu. Pamatuji se, jak tehdy při olympiádě táta přišel, v ruce výstřižek z novin, a povídá mi: Vidiš, tenhle člověk nemá nohu jako ty, a co dokázal... Když jsem se pak s Josefem Lachmanem po letech setkal, vybídl mě, ať to taky zkusím. Vzal mě na první trénink a samozřejmě mě totálně zničil. Ale objevil ve mně talent, navíc byl ohromně pozitivně naladěný. Propadl jsem cyklistice, postupně koníček převážil práci a já začal jezdit profesionálně.

■ **Kolik času věnujete tréninku?**

Cyklistika je specifický sport v tom, že se při něm opravdu moc trénuje a hodně cestuje. Při tréninku strávím minimálně 5-6 hodin denně a 90 % závodů v roce absolvuji se zdravými cyklisty. K tomu jezdím na největší akce paralympijského sportu. Abych mohl závodit se zdravými soupeři, musím trénovat stejně jako oni, ale spíš trochu víc, protože ta noha zkrátka chybí.



■ **Kdy vás napadlo závodit, jak sám vtipně říkáte, s „dvounohými“ cyklisty?**

Kolem roku 2000 po paralympiádě v Sydney jsem si uvědomil, že se mi v paralympijské cyklistice podařilo dosáhnout maxima, a logicky jsem přemýšlel, co dál. V roce 2003 jsem se začal závodění věnovat profesionálně a je pro mě velké vítězství, že si dokážu udržet těsný kontakt s naší i světovou cyklistickou špičkou, i když vím, že je asi nikdy nepředjedu. Navíc moje účast v závodech zdravých cyklistů může být povzbuzením pro všechny handicapované sportovce.

■ **Působíte velmi vyrovnaně. Psychická pohoda je pro sportovce určitě zásadní.**

Závodník může být v sebelepší kondici, když není psychicky v pohodě, tak výkon nestojí za nic. Já jsem v klidu díky dvěma lidem – svojí ženě Soně a trenéru

Viktoru Zapletalovi. Moje žena vyrůstala v rodině cyklisty, takže je na tenhle kolotoč zvyklá. Zázemí, které mi vytváří, hraje v tomto směru důležitější roli než moje fyzická příprava a píle.

■ **Vaše paní je zároveň i vaší manažerkou.**

Ve své ženě Soně mám obrovskou oporu. Bez ní bych nebyl schopen realizovat se na takové profesní úrovni. Je mojí manažerkou i spolutrenérkou. Při silničních závodech řídí doprovodné vozidlo a pomáhá mi se vším, co potřebuji. Vytváří kolem mě takovou auru, abych se mohl soustředit jenom na svůj výkon. Je to můj anděl ochránce. Navíc je mojí nejlepší motivací, protože každý chlap se chce před svou ženou předvést...

■ **Vážný úraz, po kterém následovala amputace nohy pod kolenem, vás**



HO TĚLA

potkal v 11 letech. Jak jste se s tím tehdy vyrovnával?

Měl jsem štěstí na rodiče a na kolektiv ve třídě. Protože když se jedenáctiletý kluk v nemocnici probere a zjistí, že nemá nohu... I když si pamatuji, že mi to na druhou stranu připadalo zajímavé... Úraz se mi stal v březnu, po třech měsících jsem se vyhrabal z nemocnice a začaly prázdniny. Dostal jsem protézu a během léta mě s ní maminka naučila chodit. Takže jsem nemusel opakovat ročník. Spolužáci mě přijali skvěle a ochránili mě před zbytkem školy. Protože, co si budeme povídat, děti někdy dokážou být velmi kruté.

■ Ani později jste se za svůj handicap nikdy nestyděl?

Stud jsem ztratil hned o prvních prázdninách. Chodili jsme s rodiči na koupaliště a já ještě neměl protézu. Seděl jsem na dece a cítil jsem se nepříjemně, jak všichni koukali. A táta s mámou říkali – hele, chceš se jít vykoupat, tak si tam doskákej a na lidi se vykašli. Uvědomil jsem si, že je důležité, co chci já, a přestal si všimnout, co si myslí okolí. Naši mi tehdy i později moc pomohli. Hlavně máma, ona je velmi silná osobnost. Tehdy po mém návratu z nemocnice rozhodla, že už na žádnou rehabilitaci nepůjdu, že mě všechno naučí sama. A naučila.

■ Jaké bylo vaše původní zaměstnání?

Byl jsem protetik, to znamená, že jsem vyráběl protézy pro podobně postižené lidi. Jako téměř vždy v mém životě, i tady sehrála roli náhoda. Při návštěvě protetiky, kde jsem byl jako pacient, jsem poznal svého budoucího šéfa, který mi nabídl práci. Absolvoval jsem školení, a protože jsem byl už jako dítě zručný modelář :-), brzy jsem se to naučil. Práce protetika je totiž napůl technická záležitost a napůl sochařina. Asi jsem měl pro tuhle práci cit, protože ke mně chodila spousta pacientů.

■ Musíte mít speciálně upravené kolo?

Mám protézu udělanou na silniční kolo a dráhové závody, a ta prakticky nemá chodidlo. Je to vlastně trubka, která



Ve své ženě Soně mám obrovskou oporu

vede přímo do pedálu. Ale na horském kole nebo cyklocrossu, kde se musí z kola občas seskočit a běhat třeba v bahně, bych se s tou tyčkou zapíchl do hlíny a už by mě nikdo nevytáhl... V tomto případě používám jinou protézu, která má na konci část podrážky z cyklistické tretry, a upínací mechanismus je stejný jako u normální boty.

■ Prý se vám už jednou protéza zlomila...

V tom vidím výhodu, protože když si zlomíte zdravou nohu, musíte třeba 3 týdny čekat se sádkou, než vám kosti srostou. Když si zlomíte protézu, tak vám do dvou dnů pošlou novou...

■ Na kole už jste projel spoustu zemí. Kde se vám nejvíc líbilo?

Díky cyklistice jsem měl možnost navštívit prakticky celý svět, nebyl jsem zatím snad jedině v Jižní Americe. Ale většinou poznám jen oblast, kde trénuji nebo závodím, na cestování není čas. Těšíme se s manželkou, že se jednou vypravíme na všechna místa, kde se nám nejvíc líbilo. Ale už bez kola, na „normální“ dovolenou.

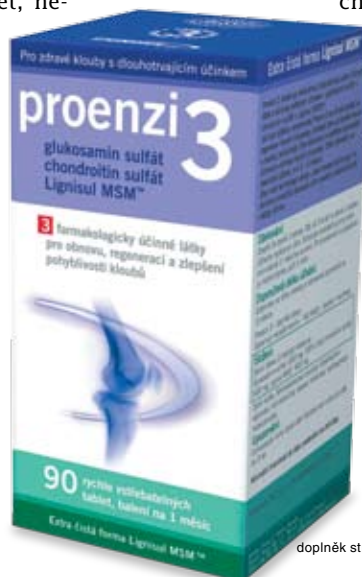
■ Musíte dodržovat speciální jídelníček?

Především sním obrovské porce jídla. Ráno

před tréninkem snídám jen ovoce, ale když se pak po pěti hodinách jízdy vrátím, obědvám třeba hodinu a půl. Za tu dobu spořádám několik chodů... Snažím se jíst zdravě a dávám přednost lehké italské a francouzské kuchyni. Třeba svíčkovou s knedlíkem už jsem neměl tak tři roky... Ale neodpustím si pizzu. Nejráději mám sýrovou a k večeři sním klidně dvě.

■ Užíváte nějaké doplňky stravy?

Vzhledem k tomu, jaké množství zeleninových salátů denně spořádám, mně, myslím, nedostatek vitaminů nehrozí. Chodím pravidelně na odběry krve, při kterých lékař zjistí, který minerál mi chybí, a ten pak užívám ve formě doplňku stravy. Ale každoročně počátkem jara, kdy začíná nejnáročnější trénink, beru pravidelně kloubní výživu Proenzi. Uvědomuji si, jak je můj kloubní i kosterní aparát zatěžován, navíc jednostranně, a jak trpí hlavně koleno. Stejnou tříměsíční kúru s Proenzi si pak dopřávám znovu na podzim. Možná si trochu víc než jiní vážím svého těla.



doplňků stravy

Stárnutí s úsměvem

Od roku 2005 podporuje firma Walmart v rámci svých donátorských aktivit projekty usilující o zvýšení prestiže seniorů ve společnosti. Letos se stal Walmart hlavním sponzorem Nadačního fondu Veselý senior, který se snaží zpříjemnit život starším lidem v České republice.

Stáří je etapou života, která čeká každého z nás. Ne všichni stárnoucí lidé ale mají to štěstí, že jsou obklopeni milující rodinou a přáteli, kteří o ně pečují. Nebo kolem sebe starostlivou rodinu mají, ovšem jejich nemoc je natolik komplikovaná, že vyžaduje celodenní specializovanou péči ošetřovatelů.

Pobyt v domovech důchodců a léčebnách pro dlouhodobě nemocné není pro mnohé seniory vždy příjemný. Řada těchto zařízení je kvalitou služeb, vybavením i poskytovanou péčí na velmi skromné úrovni a postrádá finance i dostatek kvalifikovaného personálu.



Foto: portrét z výstavy



Putovní výstavu V objektivu senior zahájil v Praze herec a moderátor Marek Eben spolu s tiskovou mluvčí Walmartu Kateřinou Ondřejkovou

Nadační fond Veselý senior založený v loňském roce je jedním ze subjektů, které v tomto směru seniorům pomáhají. Velkou měrou mu v tom jsou nápomocni partneři. Letos se stal hlavním partnerem Walmart, výrobce doplňků stravy a léků, který dlouhodobě vynakládá významné částky na dárcovskou činnost. V této své donátorské politice se důsledně řídí zásadou pomáhat co neúčinněji a těm opravdu potřebným. Od roku 2005 je partnerem a donátorem projektu Společnost přátelská všem generacím, který usiluje o dialog mezi generacemi a o změnu pohledu české veřejnosti na stáří.

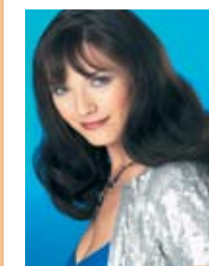
Zeptali jsme se: **Bojíte se stáří?**



Marek EBEN

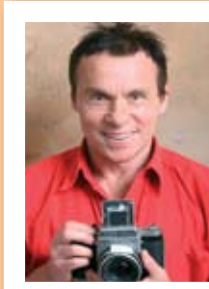
No, každý se trošku bojí stáří. Myslím, že neexistuje člověk, který by se na stáří beze zbytku těšil. Trošku obavy mám,

ale zkušenost mi velí nedělat si starosti dopředu. Moje babička, která umřela v pětadvadesáti, nám říkala: „Dětičky, nebojte se, já jsem se v životě z 99 % bála zbytečně.“ A to je pravda. Bojíte se věcí, které se nakonec nestanou, a o těch, které se stanou, nemáte ani tušení. Takže lepší je se nebát a brát věci tak, jak je život přinese.



Tereza KOSTKOVÁ

Bylo by naivní, kdybych si myslela, že se mě pojem stáří netýká. Hlavně bych byla ráda, abych se ho vůbec dožila. A bylo by dobré, kdybych se ho dožila v jiné, než té nejhorší podobě, která znamená, že vám funguje mozek, ale nic jiného. Chtěla bych naplnit celý život. Prošla jsem si dětstvím, pubertou, teď i tím středním věkem, takže bych byla ráda, abych zažila i stáří, protože k životu samozřejmě patří.



Jan SAUDEK

Ne, ne, já se bojím jenom nebezpečností. Stáří a můj život po sedmdesátce je to nejlepší, co jsem kdy v životě zažil. Moje dětství bylo špatné, mládí nebylo dobré, dospělost byla k ničemu, ale teď ve stáří si konečně všeho užívám a doufám, že ještě pár let budu.



V únorovém čísle našeho časopisu jsme vás vyzvali, abyste nám poslali své příběhy ze života, které souvisejí s problematikou stáří. Organizátoři projektu Společnost přátelská všem generacím anonymně použijí nejzajímavější příspěvky v osvětové kampani usilující o zlepšení situace seniorů v naší zemi. Děkujeme vám za všechny dosud zasláné příběhy a představujeme ukázkou jednoho z nich, jehož autorce paní Vlastě Rohové posíláme dárek – balíček produktů Walmark.



Foto: Kamila Berndorffová

Óda na stáří

Autorka: Vlasta Rohová

My všichni, kteří jsme se dožili stáří, měli bychom si uvědomit, že již sama tato skutečnost je životní štěstí. A jaká je vlastně definice stáří? I mladý člověk může myslet velmi staře, a naopak věkem starší člověk může dokázat obohatit život svůj i svých přátel tím, že se bude snažit pochopit současnost, vnímat nové poznatky a nebude se bát jim porozumět. Když před šedesáti lety vycházela v časopise Mladý hlasatel rubrika Otakara Batličky o morseovce a radiotelegrafii, podle návodu jsme si sestrojovali „bzučáky“. Tehdy jsem měla velké přání: mít někdy v životě vlastní vysílačku. A můj životní sen se mi vyplnil až v době, kdy mi vnučky darovaly k sedmdesátinám mobilní telefon...

Nazveme-li čas od šedesáti let života „raným stářím“ a období po pětadesátce „třetím věkem“, pak nejlepším počátkem pro vstup do těchto životních etap je věnovat alespoň jeden den na shromáždění údajů o tom, co bychom si přáli ještě zažít, čemu bychom se chtěli naučit, zvážit své duševní a zdravotní schopnosti (a samozřejmě i finanční) a hned od příštího dne začít s postupnou realizací těchto cílů.

Vidíme dnes kolem sebe spoustu mladých lidí, kteří hazardují se životními

hodnotami, především se zdravím a přátelstvím. A naopak právě tyto hodnoty nabývají na významu v období zvaném stáří. Tak jako s chorobou, tak i s touto skutečností je třeba naložit tak, že ji vezmeme na vědomí, dokonce se s ní sprátelíme, a přijmeme vše, co s sebou tato životní etapa přináší. Je jen na nás, jak tento čas zhodnotíme a zda v sobě najdeme sílu třeba realizovat neuskutečněné sny z dřívějších let. Neměl by nám pak zbývat čas na přílišné pozorování sebe a svých přibývajících neduhů.

Každý člověk je unikát, každého zajímá něco jiného. Různé organizace pořádají akce pro seniory, oblíbené jsou semináře Akademie třetího věku, kde je možné dozvědět se spoustu zajímavých věcí z oblasti malířství, hudby, lékařství... a které obohatí náš obzor a umožní nám „blýsknout se“ ve společnosti nebo před svými potomky.

Kromě znalostí alespoň jednoho světového jazyka (což už asi nedoženeme) patří k současnému životu základní znalosti používání osobního počítače, zejména internetu. Ve své diplomové práci před třiceti lety jsem uvedla údaj

z tehdejších zahraničních zdrojů, že v dnešní době bude „průmysl“ informatiky nejrozšířenějším oborem, bez kterého se neobejde řízení společnosti... Proto se domnívám, že ten, kdo chce jít s dobou, by měl bez ohledu na svůj věk využít možnosti naučit se aspoň základem práce s počítačem.

Poznala jsem, že i v malé šumavské vsi jsou rodiny, které mají počítač jako součást vybavení domácnosti, a někteří moji současníci se o tuto novinku zajímají. Například můj 83letý bratranec si pochvaluje, že na osobním počítači píše kroniku své vesnice... Také si na internetu přečte noviny a nemusí pro ně jít tři kilometry do trafiky. Dokonce už objevil možnost chatování, takže si může po internetu popovídat a vyměňovat zkušenosti s ostatními zahrádkáři.

V každém věku se dá něčemu novému naučit, něco nového poznat a vyzkoušet. Přesvědčme proto škarohlídy o tom, že i období lidského života nazývané stáří může být zajímavé.

(pozn. red.: text uvádíme ve zkrácené verzi)

Pobyt v nemocnici znamená pro dítě i rodiče stres. Existuje však řešení v podobě ambulantních operací. Přestože ve většině západoevropských zemí se jedná o poměrně běžnou praxi, u nás se o nich zatím moc neví. Na otázky kolem tzv. jednodenních operací jsme se zeptali MUDr. Jiřího Povolného, který má s tímto druhem zákroků více než 16letou praxi.



S mámou na operační sál



MUDr. Jiří Povolný,
chirurg, Poliklinika
Budějovická, Praha 4

Můžete nám blíže vysvětlit pojem „ambulantní operace“?

Jedná se o operativní zákrok v celkové anestezii, ale bez nutnosti hospitalizace. Provádí se u takových výkonů, kde je jasná diagnóza a není předpoklad vážnější komplikace, jako je například pupeční, tříselná a vodní kýla nebo u chlapců fimóza – výrazné zúžení předkožky. Po zákroku je pacient propuštěn do domácí péče, přičemž rodiče jsou poučeni jak dále postupovat v péči o dítě a mají kdykoli možnost telefonické konzultace s operátorem.

■ Co čeká dítě a rodiče, pokud se rozhodnou pro tento zákrok?

V praxi vše probíhá takto: Po určení diagnózy a jejím ověření ambulantním dětským chirurgem je stanoven druh a termín operace. Složitá předoperační vyšetření odpadají, stačí vyjádření dětského lékaře, který dítě dobře zná. V domluveném termínu přijdou oba rodiče s malým pacientem, který musí být nalačno, do ambulance. V předsáli se jeden z rodičů převlékne do operačního pláště, čepice a ústenky a přezuje se do galoší. Zatímco anesteziolog klade rodičům poslední dotazy týkající se zdravotního stavu dítěte, vybere si malý pacient nafukovací balonek, který poslouží v případě inhalační anestezie jako názorný příklad.

■ Do jaké doby mohou být rodiče přítomni u dítěte?

V podstatě do doby, než začne účinkovat anestetikum a dítě okolí již nevnímá. Pak odejdou do předsáli a pro nás tým začíná běžnou rutinní práci. Asi po dvaceti minutách operace končí a dítě

CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT

- Jednodenní zákroky umožňují moderní anestetika, která lidské tělo mnohem rychleji odbourává
- K dispozici je kvalitní přepravní služba
- Věkové omezení je od 1 roku do 18 let
- Některé ambulantní operace nehradí zdravotní pojišťovny
- Podmínkou je přítomnost obou rodičů nebo jednoho rodiče a další dospělé osoby

je převezeno do pooperačního pokoje. V tu chvíli už k němu mohou oba rodiče. Dítě se probouzí, sestra ho kontroluje a rodiče konejší. Ještě čípek proti bolesti, nafouknutý balonek pro radost a může se jet domů.

■ Jaký je hlavní přínos pro dítě při ambulantní operaci oproti zákroku v nemocnici?

Prostředí nemocnice je pro dítě neznámé. V tomto cizím prostředí se

ocitne samo, bez rodičů a je logické, že má strach. Dalším problémem jsou nozokomiální infekce (existují běžně v nemocnici a dítě na ně nemá vypěstovanou imunitu). Třetím pádným argumentem mluvícím pro ambulantní operace je fakt, že pro dítě je vždy nejlepším ošetřovatelem jeho matka. Pokud je tedy dítě operováno ambulantně, lze říci, že část stresu sejmou z malého pacienta jeho rodiče a přenesou ji na sebe.

Produkt Martánci s novou příchutí

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



doplňk stravy



Klub zdraví **WALMARK**[®]

... výhoda na vaší straně

Vážení členové,
milí čtenáři,

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



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

1. ČLENSKÉ VÝHODY

**Klubový časopis a pravidelné
informativní zásilky**

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

**ZDARMA AŽ
DO SCHRÁNKY
AKTIVNÍM
ČLENŮM**

2. VĚRNOSTNÍ PROGRAM

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

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

3. ČLENSKOU SLEVOU A ZVÝHODNĚNÉ KLUBOVÉ NABÍDKY

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

**12%
ČLENSKOU SLEVOU
A MIMOŘÁDNÉ
PRODUKTOVÉ
NABÍDKY**

A ještě něco navíc!

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



NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE!

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

Objednat produkty je tak snadné...

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

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží vám dodáme nejpozději do 3 dnů od přijetí objednávky.

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

ZÍSKEJTE
ZDARMA
DÁREK
NAVÍC!

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



SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

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



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

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



HUDYsport, největší obchodní síť s vybavením pro turistiky, horolezectví a pobyt v přírodě, vám doporučí 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



NOVÁ NABÍDKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

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

Další
PLUS
pro vás!

- Nyní můžete do věrnostního programu zasílat i ČÁROVÉ KÓDY Z PRODUKTŮ Natures Bounty
- Výrobky Walmark objednané za naspořené Walmark koruny nyní OBJEDNÁTE ZA NIŽŠÍ CENY



JAK ZASLAT ČÁROVÉ KÓDY?

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

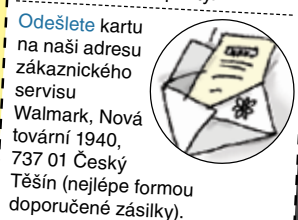
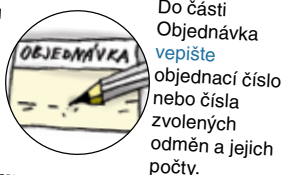
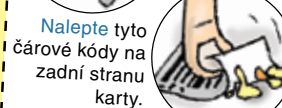
Pozn.: Nedosáhne-li výše objednávky 150 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 30 Wk poštovného.

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

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



SHRNUTO:



DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

				
Dětská souprava na kreslení 110 Wk	Rehabilitační míč 169 Wk	Hračka z froté - ručník 195 Wk	Knih - Nová vitamínová bible 220 Wk	Velká froté osuška 210 Wk
				
Čajový hrnek 179 Wk	Hliníková lahev v neopren. obalu 185 Wk	Čelová svítilna 195 Wk	Spací pytel GAP by HUSKY 345 Wk	Teleskopické trekking. hole 395 Wk
				
Multifunkční taštička HUSKY Mace 260 Wk	Sportovní taška HUSKY Attack 390 Wk	Sportovní batoh HUSKY Street 450 Wk	Samonafukovací karimatka HUSKY Flab 560 Wk	Taška na kolečkách HUSKY Roller 825 Wk

SPOLEČNOST WALMARK

TABUĽKA PRODUKTŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
ABC Spektrum	60 tablet	3956	15	177	Dolomit Natural	70 tablet	3321	4	51
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	61	Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	56
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	41	Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	11	144
Antioxidant	30 tablet	3260	4	5 5	Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	56
Arthrostop krém	100 ml	6315	6	78	Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	11	144
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	46	334	Energy Spektrum	30 tablet	4908	10	122
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	32	377	Energy Spektrum	60 tablet	4991	18	205
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	57	625	EPA marine	30 tablet	4816	5	65
Benosen	20 tablet	1521	10	121	EPA marine	100 tablet	5226	14	174
Benosen	40 tablet	3785	18	206	Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	2238	7	84
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	4	53	Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	2245	10	123
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	7	86	Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	2719	17	196
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	1514	10	127	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	8	106
Betabronz	30 tablet	1781	11	149	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	17	191
Betabronz	60 tablet	1774	12	271	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	10	126
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	3	35	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	19	228
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	7	90	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	28	334
Brontíci - vitamin C 100 mg	30 tablet	3581	4	48	GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	11	141
Brontíci - vitamin C 100 mg	100 tablet	4014	9	115	GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	20	252
Brutnák lékařský	30 tobolek	3307	6	78	Ginkostim	30 tablet	4618	9	118
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	61
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	43	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	13	166
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	20	252	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	3	41
Coenzyme Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	13	167	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	8	110
Coenzyme Q10 10 mg	30 tobolek	4687	7	99	Cholestop	30 tablet	4922	10	128
Coenzyme Q10 10 mg	60 tobolek	4731	12	158	Chróm forte	30 tablet	5424	9	119
Coenzyme Q10 15 mg	30 tobolek	3284	12	154	Chróm pikolinát	30 tablet	4632	4	47
Coenzyme Q10 15 mg	60 tobolek	4564	19	238	Chromdiet	30 tablet	4809	7	86
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	17	194	Chromdiet	100 tablet	4892	19	233
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	22	276	Imunactiv	30 tablet	2276	26	320
Coenzyme Q10 60 mg	30 tobolek	1286	22	272	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	5	56
Denoxinal	30 tablet	5936	12	165	Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	8	102
Denoxinal	60 tablet	0449	24	299	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	65
Dialevel	30 tablet	1941	11	140	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	133
Dialevel	60 tablet	3938	20	257	Mabelle	30 tablet	1767	18	217

Spoolečnost Walmark si vyhrazuje právo změny designu dárek ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark, a. s.

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK – pokračování

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Mabelle	60 tablet	3914	33	383	Santoin zubní pasta	65 g	3055	4	44
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	0128	6	78	Santoin Excellent zubní pasta	65 g	6032	4	47
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	0166	16	183	Selen	30 tablet	4076	3	43
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	0111	6	78	Selen	100 tablet	4595	8	111
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	0159	16	183	Selezin ACE	30 tablet	654	6	74
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	6	78	Senior Spektrum	30 tobolek	0654	10	134
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	6	78	Spektrum s imunaktivem	30 tablet	1613	9	116
Martánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	0142	6	78	Spektrum s imunaktivem	90 tablet	1668	22	276
Martánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	0180	16	183	Stresvit	30 tablet	3161	8	100
Martánci s oligo. zelené jablko	30 tablet	3501	6	78	Urinal	30 tobolek	5943	11	145
Martánci s oligo. zelené jablko	1000 tablet	3525	16	183	Urinal	60 tobolek	4051	21	268
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	5	58	Urinal	90 tobolek	0623	31	367
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	145	Vápník - Hořčík - Zinek	30 tablet	3369	4	52
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	5	58	Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	3925	10	125
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	145	Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	5	69
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	5	65	Varixinal	30 tablet	1347	10	128
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	10	116	Varixinal	90 tablet	4786	27	329
MemoPlus	30 tablet	3413	8	100	Varixinal gel	75 ml	0630	7	94
Prostenal	30 tobolek	5745	13	166	Viaderm.	30 tobolek	1309	12	165
Prostenal	90 tablet	0692	31	366	Viaderm	50 tobolek	1279	21	267
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	16	187	Viaredin	30 tablet	5684	16	182
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	30	359	Viaredin	60 tablet	5882	24	293
Pumpkin	30 tobolek	3314	6	75	Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	44
Pupalka	30 tobolek	4304	7	84	Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	44
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	5	69	Vitavision	30 tablet	2344	9	116
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	17	196	Vláknina	30 tablet	4625	5	63
Reghaar šampon	175 ml	3079	5	60	Yucca	30 tobolek	4212	7	86
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	4	46	Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	35
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	7	85	Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	89
Santoin ústní voda	200 ml	3055	5	68	Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	11	141
Santoin zubní pasta	120 g	4045	6	75					

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATUREŠ BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
ABC Plus	100 tablet	0706	15	204
Acerola C 100 mg	100 tablet	0000	9	114
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	5427	9	117
Acidophilus	100 tobolek	6102	10	132
Aloe Vera 25 mg	30 tobolek	6812	9	116
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	5205	9	122
Biotin 0,300 mg	100 tablet	7604	7	97
B-komplex	100 tablet	4708	9	121
Brusinky s vitamíny	30 tablet	3659	10	131
Calcerin	100 tobolek	2728	14	184
EPA 1000 mg	50 tobolek	8303	9	119
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	5803	13	170
Garlic Oil	100 tobolek	9707	5	72
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	1008	12	160
Hořčík	100 tablet	8301	9	113
Koenzym Q10 10 mg	50 tobolek	7107	16	215
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	3004	13	170
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	1088	23	309
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	3716	23	309
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	2733	23	309

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATUREŠ BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Lecithin 500 mg	100 tobolek	3800	9	117
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	2709	8	106
Prenatal vitamíny – pro těhotné a kojící ženy	100 tablet	7009	14	191
Rutin 50 mg	250 tablet	7538	9	114
Selen 0,050 mg	100 tablet	1206	7	92
Silymax	30 tobolek	8562	11	145
Silymax	60 tobolek	1842	20	273
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	2904	10	133
Vápník - Hořčík - Zinek	200 tablet	1552	16	218
Vápník - Hořčík - Zinek	200 tablet	2726	16	218
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	3017	7	87
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	1702	5	73
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	3706	8	102
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	2601	11	151
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	7506	8	110
Zacne (proti akné)	100 tablet	5808	9	123
Zelený zdroj	60 tablet	2209	25	337
Zinek 10 mg	100 tablet	0101	6	84
Želatína přírodní 650 mg	100 tobolek	7804	12	158

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi 3	90 tablet	6414	35	402
Proenzi 3	180 tablet	5014	61	664

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi Forte	90 tablet	6407	36	417
Proenzi Opti	60 tablet	0432	28	332

TABULKA DÁRKŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Dětská souprava na kreslení	1 ks	4400	0	110
Rehabilitační míč (Ø65 cm)	1 ks	4200	0	169
Čajový hrnek 0,4l	1 ks	3000	0	179
Hliníková lahev 1l v neoprenovém obalu	1 ks	4700	0	185
Čelová svítidla (ANDE)	1 ks	4800	0	195
Hračka z froté - ručník	1 ks	4900	0	195
Velká froté osuška (75 x 180 cm)	1 ks	1300	0	210
Kniha Nová vitaminová bible	1 ks	5000	0	220
Multifunkční taštička HUSKY (MACE)	1 ks	4100	0	260
Sportovní taška HUSKY (40 l)	1 ks	4500	0	390
Spací pytel GAP (X-RATED by HUSKY)	1 ks	3700	0	345
Teleskopické trekkingové hole Ande (ANTISHOCK)	1 ks	4000	0	395

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Sportovní batoh Husky (Street 25 l)	1 ks	2600	0	450
Samonafukovací karimatka HUSKY FLAB	1 ks	3600	0	560
Cestovní taška na kolečkách HUSKY (80 l)	1 ks	3100	0	820
DOPRODEJ				
Volebalový míč	1 ks	1600	0	150
Nerezová termoska 0,75 l se třemi termohrnky	1 ks	2100	0	260
Outdoorová kovová svítidla	1 ks	4300	0	250
Sportovní bunda M	1 ks	3800	0	345
Sportovní bunda XL	1 ks	3900	0	345

Tabulku bonusů naleznete rovněž v objednávkovém formuláři na své osobní stránce a na internetových stránkách www.kzw.cz W 0008/05/00/CZE

Dialevel

Usnadní Vám

život s cukrovkou!



Dialevel pomáhá:

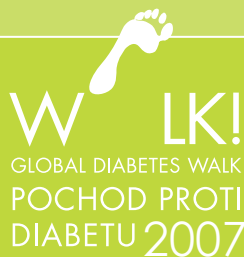
- regulovat hladinu cukru v krvi
- při bolestech, pocitu neklidu a mravenčení v nohou jak příznacích komplikací diabetu (tzv. **diabetická neuropatie**)
- zvyšovat účinek inzulínu a využití glukózy v buňkách
- snižovat hladinu cholesterolu
- má antioxidační účinky - pomáhá chránit nervový systém

Dialevel je vhodný pro diabetiky, osoby s poruchou glukózové tolerance a lidi trpící nadváhou.

K dostání ve Vaší lékárně
nebo na bezplatné infolince:
800 141 141.

Dialevel Vás zve na celosvětovou akci Pochod proti diabetu 2007.

Zaregistrujte si svůj pochod na www.DenDiabetu.cz



Diabetes

Všichni víme, že cukrovka, neboli Diabetes mellitus obou typů patří k celosvětově obávaným civilizačním chorobám. Zatímco Diabetes mellitus 1. typu je, laicky řečeno, z větší části podmíněn genetickou výbavou jedince (dědičností), vznik Diabetes mellitus 2. typu je lépe ovlivnitelný způsobem života. Na vině je špatná životospráva a nedostatek pohybu. Pohyb je důležitou složkou léčby 2. typu diabetu, prvořadou úlohu má však spolu s životosprávou v prevenci.

Dnes je v ČR více jak 750 000 nemocných diabetem, během deseti let hrozí nárůst až na trojnásobek (!). Světový pochod proti diabetu chce ukázat, že chůze jako snadná forma pohybu může významně přispět k snížení vzniku cukrovky.

Pochod proti diabetu

se koná vždy 14. listopadu v rámci Světového dne diabetu, a je součástí celosvětové aktivity GLOBAL DIABETES WALK. Jedná se o akci, kdy všichni účastníci na celém světě vyrazí ve stejný čas (12:00 Greenwich Mean Time) na 30ti minutový pochod. Jenom v České republice se v roce 2006 konalo více než 50 pochodů na různých místech a celkově se jej zúčastnilo více než 3 300 lidí. Celosvětově se pak konalo 480 pochodů v 55 zemích, na všech kontinentech a zúčastnilo se jich téměř 200 000 lidí. Každý pochod vypadal jinak, avšak jedno měly společné: ukazovaly, že diabetes je globální problém, který se týká každého z nás.

Pochod a Vy

K myšlence Světového dne diabetu a Pochodu proti diabetu se svým aktivním zapojením můžete připojit také Vy. Stačí si zorganizovat procházku s přáteli, rodinou nebo členy z regionální územní organizace SD. Zaregistrujte si svůj pochod!

Pro více informací nás můžete kontaktovat na modré lince Pochod proti diabetu 844 200 300. Pokud máte přístup na internet, najdete podrobnější informace o pochodu na internetových stránkách www.dendiabetu.cz.

www.DenDiabetu.cz

Modrá linka: 844 200 300

Generální sponzor



Hlavní sponzor



Projekt podpořila



Záštitu poskytli



Sponzor



Mediální partner



Spoluorganizátor pochodů



Pořadatel



Organizátor





ŽIVOT není

Ve Vratných lahvích jezdíte na kole jako rychlý pošťák – messenger.

V civilu se taky rád projedete?

Na kole jezdím moc rád, ale vlastně jenom o prázdninách. Trávím je na chalupě na Vlašimsku. Míval jsem bicykl Favorit, už téměř historický model, ale teď jsem dostal k sedmdesátinám takové super horské kolo. Má teleskopickou přední vidlici a kotoučové brzdy jako auto. Vyšlápnu na něm skoro celý kopeček. Říkám skoro..., protože já kolikrát radši slezu a jdu vedle něj. Na kole si totiž vychutnávám to, co v autě nemám. Tedy sluchové a čichové vjemy. Slyším cvrčky a zpěv ptáků, cítím hnůj, seno a cesta je hned bohatší právě o tyto vjemy. A taky si říkám – kdybych měl takové kolo jako kluk, to by byla jízda... Protože já jsem jako kluk na kole trávil většinu života, neudělal jsem skoro krok pěšky. Taky jsem odstrojil blatníky a samozřejmě jsem záviděl klukům, co měli volnoběžky a „cvrkalo“ jim to. Takže jsem si přidělal mezi dráty plíšek, aby mi to taky „cvrkalo“.

Určitě jezdíte opatrně, ne jako ve filmu...

Teď už ano, ale jako kluk jsem se na kole málem zabil. Chtěl jsem se svézt na bicyklu s berany, kterým jsme říkali „závodnická řidítka“. Takže jsem si půjčil od kamaráda Luboše Jagra tohle kolo a na tenisovém kurtu jsem se pořádně rozjel. A protože jsem uměl dělat krásné smyčky, tak jsem si myslel, že se předvedu a na závěr nádherně zasmykuju... Jenže jsem zapomněl, že kolo nemá torpédo. Vletěl jsem hlavou do drátěného pletiva, které lemovalo kurt, těsně vedle kovového sloupku. V pletivu pak zůstala po mé hlavě pěkná vyboulenina.

Jaký byl v dětství váš syn Jan?

Honza byl hodný kluk a velmi hravý. Pořád něco kreslil. Jak měl papír, stačil okraj novin,

tak ho pomaloval, hlavně figurkami. Byl velmi trpělivý při sestavování stavebnic. Všiml jsem si, že když dostal autíčko, tak si položil hlavu k němu na koberec a zvíval se do toho, že je uvnitř, že je řidič. A to se mu pak hodilo, když studoval, protože hra pokračovala. Na FAMU si vymyslel, že natočí dokument ze sídliště, o dvou stařenkách, které se jdou ve sněhu navštívit. Film se jmenoval Vesmírná odyssea 2. Byl to moc hezký film, který mě přesvědčil o tom, že má talent. Jenže on k jeho realizaci potřeboval zasněžené sídliště, kde by jen jedno okno svítilo. A teď to zařídíte... Takže se rozhodl, že si ho postaví ve sklepě. Ty dokonale „vytintané“ domy máme dodnes schované na chalupě. Na střechách byly antény různého typu, hromosvody... byly to měsíce práce. On to do detailu vyrobil, pak zasněžil moukou, jedno okno si „rozsvítil“ a udělal „letecký“ záběr...

Preciznost je znát i v jeho současné tvorbě.

Ano, to mu zůstalo. Ta vytintanost..., trpělivost, počkat si, dokud záběr nebude dokonalý. Je to vidět i ve Vratných lahvích. Třeba v záběru (který se natáčel v Hostivaři v ateliéru), když jsme s Danou Kolářovou (mou filmovou manželkou) doma, bylo třeba, aby město za oknem žilo. Takže jeden z asistentů dělal sanitku a houkal, další blikal jako letadlo. Honza zhodnotil záběr jako skvělý – řekl: autíčko i letadlo vynikající, vy s Danou dobrý... Až nám to přišlo líto.

Ve filmu vás ve vypjatých situacích pronásleduje neurotický tik. To asi dalo práci se ho naučit...

Tik jsem si poctivě cvičil, jenže to se právě nesmí trénovat dlouho, protože pak vás začne bolet vzadu za krkem. Takže důležité je, když už to umíte, tak s tím včas přestat.

Jak se staráte o svou kondici?

Každé ráno dělám třicet kliků. Jaroslav Uhlíř říkal: „Člověče, to dělej, to je dobré na srdce, já jich dělám denně osmnáct.“ Tak jsem začal na patnácti, pak jsem pořád přidával, až jsem se dostal na třicet. Říkal jsem si, schválně, jak dlouho mi to vydrží... Zatím cvičím každý den, tedy pokud jsem zdravý. Když neudělám třicet kliků, tak to je většinou znamení, že na mě něco leze.

Běháte?

Neběhám, chodím. V divadle mi říkají Procházkař. Protože jakmile je chvilka času, třeba přijedeme na štaci dřív, vezmu si kabát a čepici, vyrazím do města a rychlou chůzí se hezky projdu. To mi dělá dobře.

Jak si nejlíp odpočnete?

Já relaxuji tím, že změním práci. Když píšu, tak si odpočinu tím, že jdu do divadla a hraju. A místo scénáře vymyslím písňový text. To je taky změna k lepšímu. Jde o krátký útvar a chce to jiné přemýšlení. Hledám rýmy, chci, aby to bylo zpěvné, a nemusím se starat o charaktery postav, dějový oblouk... A řeknu vám, těšení se, jak k tomu Uhlíř vymyslí hezkou hudbu, a pak to slyšet dohromady, to je báječné.

Líbil se vám snímek Tatínek, který o vás natočil váš syn?

Dopadlo to, myslím, docela dobře. Hrozilo tam totiž nebezpečí „mramorizace“ zaživa... Ono lepší je to udělat teď. Mohlo by to být sice natočené až za pár let, ale tam už není jistota, že bych byl schopen se vyjadřovat, takže myslím, že to bylo akorát včas.

Chtěl byste, aby se v životě dalo něco vrátit?

Lidský život se nepodobá vratné lahvi, aspoň si to myslím. I když někteří věří, že ano, že se ještě v nějaké podobě vrátí. Nakonec i já ve filmu v ústřední písničce zpívám: Ani k stáru, ani k stáru, o životě nemám páru, až mi tváře zcela zblednou, dal bych si ho ještě jednou. To znamená, chtěl bych ještě jedno kolečko, aspoň...

ZDENĚK SVĚRÁK má rád, když se lidi smějou. Opět nás o tom přesvědčil ve scénáři k filmu Vratné lahve, který natočil jeho syn, režisér Jan Svěrák, a v němž ztvárnil hlavní roli. Setkání se známým scenáristou, hercem, textařem a humoristou je pohlazením po duši. Ostatně, posuďte sami.

vratná lahve



Walmart se stal prostřednictvím Viadermu, oblíbeného doplňku stravy pro ženy, spoluorganizátorem a letos i generálním partnerem 5. ročníku mezinárodní soutěže o změnu image Viaderm Bomton Cup. V čestné funkci prezidentky soutěže stanula PaedDr. Alena Trtíková, ředitelka marketingu firmy Walmart.

VIADERM Bomton CUP 2007

A jak probíhá samotná soutěž? Kdo se jí může zúčastnit a v čem spočívá proměna? Na to jsme se zeptali osoby nejpovolnější, vedoucí projektu Radky Červinkové.

■ Jaká jsou základní pravidla soutěže?

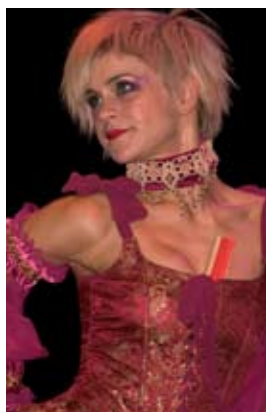
Mezinárodní soutěž o změnu image Bomton Cup probíhá od ledna do října a má několik základních pravidel. V únoru posílají soutěžní týmy z celé České a Slovenské republiky své přihlášky do výběrového kola. V tomto prvním kole si týmy samy vyberou modelku, vlastními prostředky a technikou ji zkrášlí a fotku „proměny“ nám zašlou. Z těchto snímků pořadatel vybere soutěžní týmy, které postoupí do semifinále. Ty potom pozve do Prahy, kde pod supervizí pořadatele a v prostorách Bomton studií vybavených profesionálním zázemím zrealizují proměnu modelky, kterou si vylosovaly. Porota rozhoduje o postupu nejlepších do finále, kde se opakuje to samé.

■ Kdo se může soutěže zúčastnit?

Naším přáním je umožnit ženám všeho věku být co nejpůsobivější. Proměna spočívá v úpravě účesu, zvolení vhodného make-upu, a ve finále i oděvu. Modelky jsou vybírány z řad veřejnosti. Je to velká příležitost pro všechny dívky, slečny, ženy přihlásit se a absolvovat kompletní proměnu image. Máme zkušenost, že největší zájem o proměnu je mezi ženami ve věku od 18 do 35 let.

■ Jak vypadá finálová show?

Závěrečná finálová show je určena široké veřejnosti, nikoliv jen odborným profesím, a letos proběhne 23. října v Hudebním divadle v Karlíně. Před-



ZAÚJALA VÁS SOUTĚŽ O NEJLEPŠÍ ZMĚNU IMAGE a chtěli byste zažít finálové show? Pošlete čárový kód z jednoho balení (50 tobolek) Viadermu do 30. 9. (označte heslem: „Viaderm Bomton Cup“) na adresu Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, a vyhrajte jednu z 10 vstupenek na slavnostní galavečer Viaderm Bomton Cup. (Více na www.bomtoncup.cz)

staví se finálové týmy spolu s modelkami, promítnou se projekce proměn, vyhlásí se absolutní vítěz. Ale hodinu a půl trvající slavnostní večer je především umělecké představení, show, která má pobavit. Veškerá vystoupení, ať už se jedná o tanec, muziku, vlasovou nebo módní show, mají blízko k dobré image v tom širokém slova smyslu. Program je připravovaný pro lidi, které zajímají trendy a vše originální, co se v této oblasti odehrává.

■ Můžete prozradit, kdo se letos na galavečeru objeví?

Diváci se mohou těšit na zpěvačku Daru Rolinc, objeví se i Radka Fišarová, Roman Vojtek, svoji módní kolekci před-



staví Beáta Rajská. Na scéně se vystřídá mnoho tanečníků, nebudou chybět například Dance 2x nebo Project Wings. Své vlasové show předvedou Arteam Bomtonu a Radikální sekce Bomtonu.

■ Proč jste si vybrali ke spolupráci právě značku Viaderm?

Proměna image stejně jako přípravek Viaderm mají stejné poslání, a tím je zdraví a krása každé ženy. Proto k sobě mají Bomton a Viaderm tak blízko.

Pomohl mi Proenzi 3

Otakar Kainrath je sportovně vyhlízející muž, jehož největšími vášněmi jsou turistika a fotografování. Po úrazu nohy mu kromě správné léčby a poctivé rehabilitace pomohl k urychlení rekonvalescence i doplněk stravy Proenzi 3.

Vždycky jsem rád sportoval a chodil na výlety. Společně s manželkou jsme podnikali dlouhé pěší túry hlavně po Jizerských horách a vyráželi tam i v zimě na běžky. Na kola jsme jezdili nejraději na Šumavu, a když se po revoluci otevřely hranice, oblíbili jsme si Rakousko. Například v okolí Salzburku jsme najezdili během týdne kolem 260 km a ještě k tomu 40 km nachodili pěšky. Před třemi lety jsme byli s mojí ženou asi na nejhezčí dovolené v italských Dolomitech. To jsem ještě netušil, že je to naše poslední společná dovolená. Krátce na to moje žena těžce onemocněla a po roce zemřela. V prázdném bytě na mě všechno padalo, říkal jsem si: musíš chodit, chodit... Takže jsem si vždycky doma podle mapy vymyslel trasu a pak ji šel prozkoumat. Zároveň jsem se začal s ještě větší intenzitou věnovat dalšímu svému koníčku – fotografování.

Asi i díky sportu a neustálému pohybu jsem nikdy neměl žádné vážnější zdravotní problémy a podívoval jsem se, kolik mých známých potkaly různé nepříjemné úrazy. Jenže předloni došlo i na mě... Jednoho lednového odpoledne jsem si naplánoval výlet do Drahanského údolí. Když jsem tam dorazil, zjistil jsem, že cesta je úplně zledovatělá. Samozřejmě jsem se měl vrátit, ale bylo krásně, slunečno, tak jsem si řekl, že to zkusím. Cesta však byla čím dál horší. Dával jsem si pozor, ale najednou mi levá noha podklouzla, podrazila tu pravou a už jsem se válel na zemi. Při pádu jsem si zalehl levou nohu a jen jsem slyšel, jak to křuplo. Tak to je malér, pomyslel jsem si. Še-

řilo se, nikde nikdo, deset pod nulou. Pokusil jsem se vstát a jít. Šlo to, ale ztěžka. Takhle jsem ušel půldruhého kilometru, než se mi mobilem podařilo přivolat pomoc.

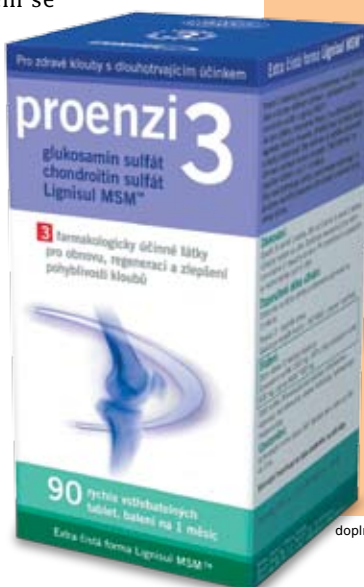
V nemocnici zjistili, že mám oboustrannou zlomeninu kotníku. Nejprve jsem mohl pouze ležet, pak trochu sedět, ale chodit jsem začal až později za pomoci berlí. Při jednom telefonátu mi známý, který prodělal podobné zranění, doporučil přípravek Proenzi 3. Když mi vylíčil, jak mu pomohl a urychlil rekonvalescenci po úrazu, poprosil jsem ho, zda by mi ho také neobstaral. Začal jsem užívat pravidelně 3 tablety denně a už po poměrně krátké době měl pocit, že kotník je méně bolestivý a začíná být pohyblivější. Poctivě jsem využíval tři balení, zároveň věnoval hodně času rehabilitaci a výsledek se dostavil. Přesně po deseti měsících jsem se došel po svých a bez bolesti podívat na „místo činu“ do Drahanské rokle. Prošel jsem si ji celou znovu, tentokrát však za krásného podzimního počasí. Na Proenzi 3 nedám od té doby dopustit a dopřávám si pravidelné preventivní kúry dvakrát ročně.



Proenzi 3

Doplněk stravy Proenzi 3 je oblíbeným přípravkem především u starších lidí, ale také u těch, kteří své klouby nadměrně zatěžují, což jsou například sportovci. Proenzi 3 obsahuje 3 účinné látky pro opravdu komplexní péči o bolavé a namáhané klouby i páteř. Jedná se o glukosamin, chondroitin a MSM. Každá z těchto látek působí jiným mechanismem a vzájemně tak podporují své účinky! Glukosamin je základní stavební látkou chrupavek, pomáhá chránit a regenerovat kloubní chrupavku. Chondroitin zlepšuje funkčnost a pohyblivost kloubů a působí proti bolesti. MSM je unikátní látka z kanadských borovic. Pomáhá

tlumit zánět, tiší bolest a tím usnadňuje pohyb. Při pravidelném užívání se tyto látky dobře vstřebávají a pozitivně ovlivňují stav kloubů celého těla. Proenzi 3 by měli užívat především lidé středního a vyššího věku, osoby těžce fyzicky pracující, sportovci, lidé s nadváhou a osoby s vrozenými odchylkami ve vývoji kloubů. Užívá se 3x denně po jídle vždy 1 tableta.



doplněk stravy



Recepty pro vás

Švestky jsou bohaté na draslík, vápník, hořčík a fosfor, obsahují provitamin A, vitaminy B a E.

Ukázky receptů jsou z knihy Což takhle dát si... švestky, kterou napsala Lenka Požárová.



Valašské lžičkování

Postup:

Švestky pokrájejte na čtvrtky a opékejte na rozpáleném másle za stálého míchání asi 3 minuty. Přidejte cukr, nechte rozpustit a sejměte z plotýnky.

Vmíchejte slivovici. Plňte do mističek a podávejte horké.

400 g čerstvých vypeckovaných švestek

40 g másla

2 lžičce skořicového cukru

2 lžičce slivovice

Tip

Můžete ozdobit strouhaným tvarohem.

Tuňákové řezy

Postup:

600 ml mléka

180 g krupice

150 g sušených švestek

1 konzerva tuňáka v oleji

2 vejce

sůl

tuk na vymazání

cibule a petrželka na ozdobu

Krupici vmíchejte do studeného mléka, ohřívejte a míchejte, dokud směs nezhoustne. Odstavte. Vymažte tukem ohnivzdornou formu a na její dno rozložte švestky. Do vlašné krupicové hmoty přidejte rozšlehaná vejce. Zlehka vmíchejte kousky tuňáka, mírně osolte

(nezapomeňte, že tuňák už je sláný). Směs rozprostřete na švestky a povrch uhladte. Pečte asi 40 minut v troubě předehřáté na 200 °C (v horkovzdušné na 180 °C), až je povrch zlatavý. Hotové nechte vychladnout, vlašné nakrájejte a servírujte posypané cibulovými kroužky a petrželkou.

Tip Řezy chutnají skvěle i studené.



Grilované hromádky plné tajemství

Postup:

Balkánský sýr rozmačkejte vidličkou, smíchejte s žervé a nadrobno sekaným rozmarýnem. Na půlku rozkrojené švestky položte oříšek a přitiskněte kopeček směsi. Švestky vyskládejte do zapékací misky a dejte zapéct dozlatova pod gril asi na 15 minut při teplotě 200 °C.

Tip Servírujte jako předkrm nebo přílohu k masu.

8 velkých sladkých švestek

180 g žervé

80 g balkánského sýra

20 g lískových oříšků

1 lžičce čerstvého rozmarýnu



doplňěk stravy

CLA Clarinol™

Přípravek CLA Clarinol™ představuje unikátní zdroj konjugované kyseliny linolové a má oproti běžným přípravkům napomáhajícím hubnutí několik výhod. Především viditelným způsobem pomáhá odbourávat tělesný tuk, aniž by docházelo k úbytku svalové hmoty, a zároveň příznivě působí proti zpětnému ukládání tuku. Příznivě ovlivňuje metabolismus, proto napomáhá spalování tuků i během spánku. Užívají se 1 až 3 tablety denně během jídla nebo po jídle.

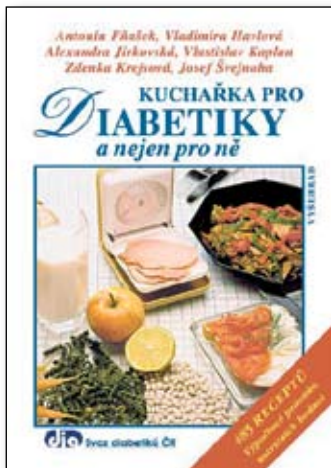
Čerstvé novinky

z knihkupectví

KUCHAŘKA PRO DIABETIKY A NEJEN PRO NĚ

Autoři: A. Fřašek, V. Havlová a kol.

485 receptů pro diabetiky a pro všechny, kteří se chtějí stravovat zdravě, ale chutně. Součástí receptů jsou, mimo použitých surovin a popisu zpracování, i přepočty živin a potravin, včetně kalorických hodnot. Každý si tak může upravit jídelníček podle svých aktuálních potřeb, včetně nastavení léčby diabetu. Současně je kuchařka doplněna pravítkem pro výpočet množství sacharidů v nejběžnějších potravinách, tím se stává vítanou pomůckou také pro dietní sestry a lékaře. (248 Kč, nakl. Vyšehrad)



VÝŽIVA DĚTÍ OD A DO Z RADY A RECEPTY DĚTSKÉ LÉKAŘKY



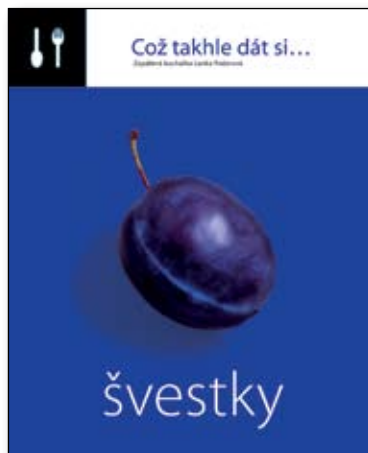
Autorka: MUDr. Lenka Kejvalová

Příručka zaujme hlavně svojí rozmanitostí a novými podněty. Najdete v ní vše o těhotenství, kojení a následně o výživě kojenců, batolat i dětí školního věku. Inspiruje často bezradné maminky, co nachystat dobrého a zdravého k snídani či svačině. Mnohé čtenáře jistě zaujme kapitola o dětské alergii, o pitném režimu dítěte, o výživě a krevních skupinách. Brožura se ale zabývá i věcmi nevážnými – oslavou dětských narozenin, přípravou dětské párty a ukáže, že správné grilování není zdraví nebezpečné. (138 Kč, nakl. Vyšehrad)

doplňek stravy

Echiňáčci

Echinaceové tablety pro děti ve tvaru medvídko koaly s příchutí černého rybízu a bubble gum slouží k posílení obranyschopnosti dětského organismu. Echinacea je volně rostoucí rostlina původem ze Severní Ameriky, kterou místní indiáni po staletí užívají jako přírodní prostředek při různých infekcích a k urychlení hojení ran. V současnosti je Echinacea považována za jeden z nejlepších přírodních prostředků příznivě ovlivňujících obranyschopnost organismu. Echiňáčci jsou k dostání ve 30 a 100tabletových baleních a ke každému balení dostanete zdarma figurku medvídko koaly. Užívá se 1 tableta denně.



COŽ TAKHLE DÁT SI... ŠVESTKY

„Zapálená kuchařka“ Lenka Požárová se tentokrát ve své edici zaměřila na tradiční české ovoce. Švestky jsou totiž nejen zdravé – zlepšují odolnost vůči stresu, obsahují antioxidanty a vlákninu – ale navíc báječně chutnají. Ať

už v koláči, v koktejlu, s masem nebo třeba ve švestkovém kečupu. Útlá, vtipná a hravá kuchařka je plná nápaditých receptů a fotek, nad nimiž se sbíhají sliny. Na ukázkou vám na str. 26 přinášíme tři z nich. Vyzkoušejte, jak chutnají Grilované hromádky, Tuňákové řezy nebo Valašské lžičkování. Více na www.zapalena-kucharka.cz

Dialevel

Přípravek obsahuje unikátní kombinaci látek pro snížení hladiny krevního cukru a zmírnění některých závažných komplikací, které diabetes přináší. Je určen především diabetikům a osobám s poruchou glukózové tolerance, ale i osobám s nadváhou při redukci tělesné hmotnosti. Jednou ze základních látek obsažených v přípravku Dialevel je kyselina alfa-lipoová, která má ochranný vliv na nervovou tkáň a silné antioxidační účinky. Pomáhá zmírnit projevy diabetické neuropatie, což je častá komplikace onemocnění cukrovkou a projevuje se bolestmi, pocitem neklidu, pálení a mravenčení nohou. Její účinky vhodně doplňuje skořice a organicky vázaný chróm. Skořice zlepšuje metabolismus glukózy a zároveň příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Chróm pomáhá správně využívat v organismu inzulin, kromě toho pomáhá snižovat hladinu škodlivého cholesterolu, a naopak zvyšovat hladinu prospěšného cholesterolu. Užívají se 1 až 2 tablety denně. Pozor, novinka: Nyní je možné zakoupit také cenově zvýhodněné 60tabletové balení. Upozornění: Je třeba dodržet doporučenou denní dávku a nepřekračovat ji. Přípravek není určen pro děti, těhotné a kojící ženy. Vzhledem k tomu, že může při užívání přípravku klesat hladina krevního cukru, doporučují se pravidelné kontroly glykémie a konzultace s lékařem, zejména v začátku užívání.

doplňek stravy



Než přijdou plísňkanice

Babí léto je v plném proudu, ale krátící se dny už ohlašují nástup podzimu.

Pastilky jako dezinfekce

Lék Septofort® se stal vyhledávaným prostředkem k prevenci a lokální léčbě infekcí dutiny ústní a horních cest dýchacích a především při bolestech v krku. Každá tableta léku Septofort® na dlouhou dobu dezinfikuje dutinu ústní a krk, a tím účinně pomáhá proti bolestem způsobeným širokým spektrem virů a bakterií, protože zamezuje jejich dalšímu růstu a množení.

DÁVKOVÁNÍ: Dětem od 5 do 12 let podáváme 2x denně půl až 1 tabletu, mladistvým od 12 let 3x denně jednu tabletu a dospělým 3 až 4 tablety denně.

Upozornění: Po užití pastilky bychom neměli 1 až 2 hodiny jíst ani pít.

Stímto ročním obdobím souvisí i zvýšený počet onemocnění horních a dolních cest dýchacích. V lékárnách najdete hned tři nové účinné léky, které dokážou virům a bakteriím zkazit jejich nekalé úmysly hned v počátku, a zabránit tak, nebo alespoň zmírnit, nepříjemné projevy onemocnění.



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

Šumivý lék

Nový lék Ambex je určený pro osoby s onemocněním dýchacích cest. Látka Ambroxol zvyšuje sekreci hlenu v respiračním traktu, usnadňuje vykašlávání a zmírňuje kašel a dušnost. Užívá se při zánětech horních a dolních dýchacích cest, infekčních onemocněních, jako jsou akutní zánět průdušek, hrtanu nebo průdušnice. Jednoznačnou výhodou je forma přípravku. Ambex se prodává v šumivých tabletách s pomerančovou příchutí, které jednoduše vložíte do sklenice vody, kde se rozpustí, a pak nápoj vypijete. Je to mnohem pohodlnější způsob podávání oproti tabletám a kapslím (možné obtíže při polykání) či kapkám a sirupům (nutnost odměřovat přesnou dávku). Plastická tuba s malými šumivými tabletami umožňuje hygienické a pohotové použití a také bezproblémový transport. Můžete si vybrat ze dvou velikostí balení 10 nebo 20 šumivých tablet. **DÁVKOVÁNÍ A ZPŮSOB PODÁNÍ:** Dospělí a děti od 12 let: 1/2 tablety 3x denně. U dospělých může být léčebný účinek zvýšen podáním 1 tablety 2x denně. Šumivé tablety se rozpustí před požitím ve sklenici vody; užívají se po jídle. Účinnost je podpořena přívodem tekutin.

Upozornění: Lék Ambex obsahuje aspartam, proto není vhodný pro pacienty s fenylketonurií. Těhotné a kojící ženy mohou přípravek používat pouze po poradě s lékařem.



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

Všestranná pomoc

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

1 TOBOLKA LÉKU TRIGRIP OBSAHUJE:
Paracetamol (200 mg) – dobře se vstřebává z trávicího traktu a vede k poklesu zvýšené tělesné teploty a k útlumu bolesti.

Acidum ascorbicum (150 mg) – zvyšuje obranyschopnost organismu vůči infekci a tím podporuje účinky paracetamolu při léčbě příznaků chřipky a nemocí z nachlazení.

Coffeinum (25 mg) – kofein zvyšuje účinky paracetamolu a mírně povzbuzuje. Člověk je při chřipce unavený a únavu může ještě prohloubit přítomnost chlorfenaminu – kofein tento stav vyrovnává.

Chlorphenaminu hydrogenomaleas (2,5 mg) – snižuje otok nosu a dýchacích cest, zabraňuje zvýšené sekreci hlenu.

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

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



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



MUDr. Tania Krulová
psycholog

K nejčastějším funkčním sexuálním poruchám patří erektilní dysfunkce. Stav, při kterém nedochází k takovému ztopoření penisu, které by umožňovalo pohlavní styk. Pomoc může mimo jiné nabídnout i nový doplněk stravy Permen®.

MUŽ v nesnázích

Během svého života se s erektilní dysfunkcí setká naprostá většina mužské populace. Podle českých i zahraničních výzkumů je to až 65 %. Zatímco příznaky této poruchy jsou jasné, to samé nelze tvrdit o jejích příčinách. V zásadě rozlišujeme příčiny organické a psychické, respektive uvažujeme o kombinaci obou. Organická erektilní dysfunkce může být neurogenní, vaskulární, endokrinní, genitální (při anatomických změnách genitálu) či farmakogenní. Příčiny často najdeme v psychice pacienta. Důležitá je i kvalita partnerského vztahu, která může podstatným způsobem přispět ke vzniku poruchy. Psychogenní erektilní dysfunkce je proto nutné vnímat i léčit jako problém obou partnerů.

ČASTÉ PŘÍČINY EREKILTNÍ DYSFUNKCE

- * celková únava
- * psychická traumata a deprese
- * nedostatečně podněty sexuálního vzrušení
- * problémy v sexuální orientaci
- * partnerské konflikty
- * alkohol
- * stud
- * osobní nevyrovnanost
- * pocity provinění
- * strach z intimity
- * vliv antisexuální výchovy
- * snížená vitalita organismu

Když chybí pohoda

Nejčastějšími psychickými příčinami jsou úzkost, napětí, strach a zaměření na výkon související s některými osobnostními rysy. Muži se dopředu obávají, že nebudou dost „dobří“, což spouští bludný kruh strachu ze selhání a následného skutečného selhání. Má-li muž strach, že se erekce již nevrátí,

a soustředí se pouze na tento problém, je na nejlepší cestě k úplné impotenci. U některých mužů dosahuje prožitků i drobného neúspěchu až paranoidních rozměrů. Tento proces se ještě komplikuje obavami před zklamáním partnerky, ztrátou její lásky a před jejími případnými negativními reakcemi.

S citem a empatií

Žena může partnerovi v mnohém pomoci, ale může také nesprávnou reakcí jeho potíže velmi zhoršit. Kvalita partnerského soužití a úroveň komunikace mezi partnery je podstatným faktorem určujícím úroveň sexuálního života. Spokojenost v partnerském vztahu, a tudíž i sexualita, jsou do určité míry ovlivněny i sociálním a ekonomickým postavením rodiny. „Dobré postavení“ posiluje „mužství“ a pozitivně tím ovlivňuje mužovu sexuální funkci.

V opačném případě, například při ztrátě zaměstnání, mohou mít tyto skutečnosti nepříznivý vliv na sebevědomí muže i jeho přijetí partnerkou, a tím nepřímo působit na sexuální život páru.

Únik z bludného kruhu

Sexuologická léčba by měla být vždy komplexní a individuální. Většinou nevystačí s jedním terapeutickým přístupem. Hlavní roli hraje farmakoterapie a nezanedbatelná je i péče o celkovou tělesnou kondici a zdravý životní styl. Rovněž péče o vztah s partnerkou a případná náprava nefungující komunikace, třeba i za pomoci odborníků, může být cestou k hodnotným sexuálním prožitkům. Zlepšit sebevědomí a zbavit se život komplikujících neurotických mechanismů lze například pomocí psychoterapie, pomoci mohou i vhodné zvolené doplňky stravy.

Permen®

Přípravek byl vyvinut speciálně s ohledem na muže a jejich kvalitní sexuální život. Hlavní účinné látky L-arginin a Tribulus pozitivně ovlivňují především kvalitu a délku erekce a tvorbu a pohyblivost spermií, což blahodárně působí na plodnost.

Hlavními účinnými látkami přípravku Permen® jsou kotvičnický pozemní (Tribulus terrestris), který byl využíván již v tradiční čínské a indické medicíně pro svůj anabolický účinek, a ženšen, podporující pocit sexuální touhy – libido. Pravidelné užívání doplňku stravy Permen® proto může významně podporovat kvalitu a intenzitu sexuálního prožitku. Užívají se 2 tablety denně během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou.



doplněk stravy

Přírodní lékárna

Už naši prapředkové znali čarounou moc rostlin, které jim pomáhaly při nejrůznějších zdravotních potížích. I když je to hezká představa, v dnešní uspěchané době má bohužel málokdo z nás čas procházet se po loukách a sbírat bylinky. Navíc některé druhy ve volné přírodě ani nenajdeme. Řešení nabízejí doplňky stravy.



Ginkgo biloba (s hlohem a vitamínem E)

Přípravek Ginkgo biloba je nově nabízen ve vylepšeném složení, které obsahuje vyšší množství (40 mg) extraktu z listů stromu jinanu dvoulaločného. Pro posílení účinku je složení navíc obohaceno o extrakt z hlohu a vitamín E. Ginkgo biloba blahodárně působí na krevní oběh a cévy, především v mozku a dolních končetinách. Příznivě tak ovlivňuje paměť a další mozkové funkce, posiluje cévy a snižuje krevní tlak. U starších lidí pomáhá proti zvonění v uších, závratím, nedostatku iniciativy a depresím. Pomáhá také zmírňovat pocity chladu v končetinách. Účinky Ginkgo biloby vhodně doplňuje a zesiluje extrakt z hlohu, který má uklidňující účinky na nervovou soustavu a příznivě působí na činnost srdce a tepen. Také vitamín E je účinný v prevenci srdečních onemocnění a pomáhá zpomalovat stárnutí buněk.



Doplňky stravy užívá ve vyspělých zemích asi třetina všech dospělých, bez ohledu na věk a společenské postavení.

Ženšen korejský

Název ženšen je odvozen od staročínského slova jen šen, tedy lidský kořen, protože svým tvarem připomíná lidskou postavu. Existují tři druhy ženšenu a mezi nejznámější a nejlépe prostudované patří Panax ginseng, neboli ženšen korejský. Pomalu rostoucí kořen se sklízí po 4 až 6 letech, kdy celkový obsah aktivních složek ginsenosidů dosahuje svého vrcholu.

Užívání ženšenu je vhodné při projevech únavy, psychické a fyzické vyčerpanosti a stresu. Obsahuje totiž tzv. adaptogeny, látky zvyšující fyzickou a duševní odolnost vůči stresu a škodlivým vlivům prostředí, celkově posilující



tělesnou a duševní kondici organismu. Výzkumy navíc ukázaly, že korejský ženšen může potlačovat růst některých nádorových buněk. Pomáhá i nemocným s diabetem 2. typu, protože obsahuje panaxany, látky, které dokážou snižovat krevní cukr. Znamé jsou také pozitivní účinky korejského ženšenu při úpravě impotence, protože díky schopnosti rozšiřovat cévy zlepšuje erekci. Přípravek Ženšen korejský pomáhá doplnit životní sílu a pocit energie. K dostání v lékárnách od října 2007.



Echinacea

Název Echinacea má původ v řeckém slově echinos – ježek – pro šiškovitý tvar květu s bodlinami. Indiáni používali echinaceu odjakživa k hojení ran a jako prostředek proti hadímu uštknutí. Nenápadná rostlinka je totiž přírodní antibiotikum a osvědčený prostředek proti infekcím. Aktivuje bílé

krvinky a dokáže si poradit s viry i bakteriemi. Protože má schopnost pohlcovat volné radikály vzniklé slunečním zářením, plní také funkci ochrany kůže. Asi nejvyužívanější je pro celkové posílení imunity a při léčbě řady onemocnění.

Pomáhá například při zánětech horních cest dýchacích, chřipkách a angínách, zánětech močového měchýře a ženských pohlavních orgánů, prostatických potížích či zánětech mízních uzlin. Významné jsou její pozitivní účinky při kožních obtížích. Pomáhá hojit abscesy, ekzémy, lupénku, popáleniny, proleženiny a bérčové vředy. Upozornění: Echinacea může způsobit alergickou reakci, proto by ji neměli používat lidé trpící tuberkulózou, leukémií, cukrovkou, roztroušenou sklerózou nebo HIV pozitivní.



NOVINKA
v prodeji během října 2007



Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2007 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz

NA 5 VYLOSOVANÝCH ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ ČEKÁJÍ ZAJÍMAVÉ KNIŽNÍ NOVINKY.

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

POMŮCKA: EA, KATA, OTIS	SOUSTA ŽYVYKACÍHO TABÁKU	ZNAČKA VÝTAHŮ	PROTI		ZÁVODY VESLAŘŮ	MUŽSKÉ JMÉNO	UZENINA ZASTAR.	LAHOD-NOST		OPATŘENÁ OPOROU	STISKAT		ZNAČKA JAPONSKÝCH FOTO-APARÁTŮ	SPZ BENEŠOVA						
POSTRANNÍ ČÁST				ČESKÝ HUDEBNÍK RUDOLF ???					INICIÁLY HERECKY MUTIOVÉ			SPZ NYMBURKA LOKAT								
A SICE				SICILSKÁ SOPKA BUNKR					VYNÁLEZCE TLAK. HRNCE ONÍM ZPŮSOBEM											
1. DÍL TAJENKY														KREVNÍ FAKTOR						
PODZIMNÍ KVĚTINA						SPOJOVACÍ DÍL OSOBNÍ ZAJÍMENO														
	POVĚRENEC S PRAVOMOCÍ	PLACENÁ JÍZDA HOVOR. VĚRNOST					JMÉNO HERECKY MEDŘICKÉ						NÁRODNÍ HOSPODÁŘSTVÍ ZKR. ANO ANGL.							
LISTNATÝ STROM							LISTNATÉ STROMY						POMÁDA NA RTY	ČIN						
SPZ ROKYCAN				 <p>doplnek stravy</p> <p>„Maximum pro lepší paměť a prohrátí končetin.“</p>							ELIŠKA DOMÁCKY									
OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.																RYBÁŘOVA POTŘEBA				
TĚLOVÝ-CHOVNÁ JEDNOTA ZKR.																	ZN. BULHAR. CIGARET ZNAČKA MILIMETRU			
SUMERSKÝ BŮH ZEMĚ																	INICIÁLY HERCE EBENA			STÁTNÍ TECHNICKÁ KONTROLA ZKR.
INICIÁLY REŽISÉRA LAMACE																	PAMLSEK			
ČÍNSKÝ LITERÁRNÍ SOUDCE																	INICIÁLY HERCE RAŠILOVA	SPZ LITOMĚŘIC POLOVINA KMITU		
OTEC ZASTAR.			POHRANIČNÍ STRÁŽ ZKR.	PODNIK V TŘEBONI	ROSTLINNÉ MÁSLA	MALÉ MNOŽSTVÍ ZASTAR.		SPOJKA	ZÁLIV	LET VZDUCHEM PO ODRAZU PLANETA										
HLÁŠENÍ							ODSTÍNY MODRÉ BARVY						12 KUSŮ	NÁČRT						
	VYRÁŽKA NA RTU	FILMOVÁ HVĚZDA PRVNÍ HLAS					VELKÉ HORKO JM. HER. HAY-WORTHOVÉ					VĚDECKO-TECHNICKÁ SPOLEČNOST VZOR								
OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR.			SYMBOL LÁSKY PŘEDLOŽKA					SPZ TÁBORA MODEL LETADLA					INIC.HEREČ. KLUKOVÉ POUZE SLOVENSKY							
2. DÍL TAJENKY																				
VERDIHO OPERA					ZNALEC ETIKY						VESNICE									
ROSTLINA PODOBNÁ HEŘMÁNKU					SOUČÁST KARATE						DRUH KVĚTENSTVÍ									

TREKKINGSHOP.CZ



pro zdravý pohyb
v přírodě

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

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

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

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

S vybavením z trekkingshopu hurá do přírody!



HUSKY
specialista na outdoor

spací pytle



oblečení
pro
outdoor



stany



batohy



Vitální svět

Součástí aquaparku v Bešeňové je 7 venkovních bazénů, ve kterých se geotermální pramen ochlazuje ze 60 °C na 34 °C.

V nedávno vybudovaném vnitřním komplexu si můžete vyzkoušet sedací – relaxační koupel, jeho součástí je i podvodní a vzduchová lavice, masážní trysky, chrlič a vířivky. Velký plavecký bazén je celý z nerezů a ústí do něho tobogan, na kterém se dosyta vyřádí dospělí i děti. Pro ně jsou v dětském bazénu přichystány další atrakce – vodní hřib, klouzačky a vodotrysky.

Zasloužené lenošení

Dokonalou relaxaci si užijete ve zvláštní části areálu s výstižným názvem Vitální svět. Už při vstupu vás okouzlí směsice vůní, barev a příjemných zvuků. Místo plavek se v kabině zahalíte do osušky nebo přiděleného prostěradla a můžete se vydat na obhlídku všeho, co Vitální svět nabízí. Připravena je soustava saun (turecká, římská, solná, finská, bylinková a krásně vonící mentolová). Pak si dopřejte ochlazující lázeň v bazénu s kousky ledu nebo třeba evropskou raritu – posezení v křesle ze 24karátového zlata. Další ozdobou Vitálního světa, která místu dodává na vznešenosti, jsou doplňky z onyxu, polodrahokamu dovezeného z Indonésie.

Posílení těla i ducha

Až si dostatečně odpočinete a zatoužíte po pohybu, navštivte místní fitness centrum. Kromě posilovacích strojů si tu můžete dopřát různé masáže, lymfodrenáže, ošetření biotronovou lampou, zeštíhlovací kúry, solárium apod. Připravena je i pedikúra a manikúra. Herna se stolním fotbalem a hokejem bude navíc vítaným zpestřením třeba pro vaše partnery, až vás budou doprovázet na masáž.

Pokud se rozhodnete zůstat v lázních přes noc, máte možnost vybrat si jeden ze 47 nových pokojů a 11 apartmánů. Při ubytování navíc získáte výrazné slevy při vstupu do aqua i wellness areálu. Více se dozvíte na www.besenovanet.sk.



Ve slovenských lázních Bešeňová můžete po vzoru starých Keltů odpočívat a čerpat energii z místních léčivých pramenů. Geotermální voda navíc obsahuje lithium, které má pozitivní účinky na lidskou psychiku.



Tip Během příštího roku by měl v Bešeňové vzniknout Tropický svět. Na rozloze 15 000 m² najdete mořské pláže, bazény s vlnobitím, mořským příbojem atd.

Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM

Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM je určen všem mužům, které trápí problémy s prostatou. Obsahuje ověřené rostlinné extrakty ze Saw Palmetta, kopřivy dvoudomé a přírodní lykopen, jejichž vzájemný poměr a koncentrace byly stanoveny s cílem vytvořit účinnou pomoc v boji s příznaky onemocnění prostaty. Užívá se 1 až 2 tablety denně, nejlépe po jídle. Doporučuje se užívat dlouhodobě.

doplánek stravy



MINERÁLY PRO ZDRAVÍ

Rezavohnědá barva vody je důsledkem obsahu vápníku, hořčíku, sodíku, draslíku, železa, manganu, síranů, bikarbonátů, kyslíčnicku uhličitého a dalších minerálů a má blahodárny vliv především na pohybové a dýchací ústrojí, urologické problémy a také se příznivě projevuje při problémech s pleť. Nevýhodou je, že může zanechat stopy na vašich plavkách. Proto doporučujeme obléknout si do venkovních bazénů starší model.





vitamin A

B1

B2

B3

B5

B6

B12

D

E

fosfor

K

kyselina listová

biotin

hořčík

chrom

jód

mangan

měď

selen

vápník

železo

IMUNACTIV

*Dejte tělu,
co si žádá.*

Spektrum

Multivitamin a multiminerál s komplexem Imunactiv™

- obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky **v optimálně vyvážených dávkách,**
- vitaminy a většina minerálů v něm obsažených je ve **100% denní doporučené dávce,**
- navíc je obohacen o unikátní patentovaný komplex **Imunactiv™**, který aktivně ovlivňuje obranyschopnost organismu,
- pouze nové Spektrum má vitaminy a stopové prvky výhradně z **organických zdrojů,** které tělo lépe využije,
- je vhodný pro celoroční užívání, zejména pak v obdobích zvýšeného výskytu **chřipkových a jiných virových onemocnění.**

Když vitaminy a minerály, tak celé Spektrum!



Doplněk stravy

Vyrábí: WALMARK, a.s., Třinec, Česká republika,
e-mail: farmainfo@walmart.cz, www.walmart.cz

K dostání v lékárnách
nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

LÁZEŇSKÉ POBYTY & WELLNESS



CK PRESSBURG

...Váš partner na cestách

**ATRAKTIVNÍ
NABÍDKA
POBYTŮ
S 5% SLEVOU**

Platnost do konce 12/2007

Výhodné podzimní nabídky

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

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

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

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustron

Napište si o katalogy

nebo si je prohlédněte na www.ckpressburg.cz



CO JE TO WELLNESS?

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

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

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

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

5%
SLEVA

na pobyty
z naší nabídky

CK Pressburg, s.r.o.

tř. Svobody 20, 772 00 Olomouc

tel.: 585 104 104, 224 803 266

e-mail: sekretariat@ckpressburg.cz

www.ckpressburg.cz

nová klientská centra Praha a Luhačovice

katalogy:

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

Katalog LÁZNĚ

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

