

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



ZÁŘÍ 2005

Zora Jandová
Všechno chce svůj čas

Pohodová dvojice
Když stárnout, tak hezky

Aleš Cibulka
„Úplně jsem změnil
svůj životní styl“

Canisterapie
Léčba psí láskou

**Lenka
Šmídová**
**S větrem
o závod**

Křížovka
o skvělé ceny



Varixinal®

Skutečná úleva pro Vaše nohy!

Trápí Vás:
křečové žíly?
bolesti a otoky nohou?
mravenčení a křeče?
pocity těžkých nohou?
časté modřiny?



Co se děje
s našimi
žilami?



Zdravá žíla
s dobrou
funkcí
chlopní



Ztráta
pružnosti,
stagnace
krve v žíle



Křečová žíla
s vydutou
méněcennou
stěnou

chladivý gel
novinka
Varixinal® gel
příjemná vůně

Varixinal® je ryze přírodní přípravek. Klinické sledování uskutečněné v ČR prokázalo, že při pravidelném užívání tablet Varixinal® se u pacientů výrazně snížily:

- **pocity těžkých nohou,**
- **křeče,**
- **bolestí a otoky nohou.**

Dopřejte svým nohám skutečnou úlevu i Vy!



Balení: 30 a 90 tablet



K dostání v lékárnách. Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na www.varixinal.cz



Milí čtenáři,

v době, kdy začínalo léto, jsme pro vás připravovali nové číslo časopisu Klubu zdraví. Přemýšleli jsme, čím vás tentokrát potěšit, překvapit a možná i trochu poučit. Teď je na vás, abyste posoudili, zda se nám to povedlo. Budeme rádi, když nám pošlete své názory na časopis. Se zájmem vyslechneme, o čem byste si příště rádi přečetli, zda vám na stránkách něco nechybí, a vynosnažíme se, abychom vašim připomínkám v následujícím čísle vyhověli. Podle toho, kolik pochvalných dopisů nám posíláte, usuzujeme, že jste s našimi produkty spokojeni. Moc vám za tato psaní děkujeme.

A co jsme pro vás přichystali? Například rozhovor s naší úspěšnou olympioničkou jachtařkou Lenkou Šmídovou, vyprávění zpěvačky a herečky Zory Jandové o tom, jak „potkala“ tai či, a svým nezaměnitelným humorem vás určitě pobaví populární moderátor Aleš Cibulka.

O tom, jak přítomnost psů pomáhá nemocným nebo handicapovaným lidem, se dočtete v článku o canisterapii. Také vám ukážeme, jak vypadají nové obaly našich přípravků, a přiblížíme jejich výrobu. V tomto čísle navíc zahájíme seriál o našich klubových lékárnách a představíme vám jednu z nich. Kromě toho samozřejmě najdete v časopise spoustu nových informací o doplňcích stravy, které pro vás vyrábíme.

A na závěr mi dovoluňte připomenout významné výročí, které naše firma nedávno oslavila. Právě před 15 lety zahájil Walmark svou činnost a postupně se vypracoval v respektovanou mezinárodní farmaceutickou společnost se šesti pobočkami. S odstupem času už můžeme říct, že bylo správnou volbou zaměřit se výhradně na oblast farmacie. Důkazem tohoto rozhodnutí a také historickým úspěchem firmy je získání certifikátu „Správné výrobní praxe“, který je základní podmínkou pro výrobu léků.

Přeji vám pevné zdraví, příjemné prožití babího léta a těším se na shledanou u příštího čísla časopisu Klubu zdraví Walmark.

Ing. Oto Toman
ředitel divize farmacie pro ČR



- 4 Walmark na návštěvě
Zora Jandová
- 6 Víte, že...
Kaleidoskop zajímavostí
- 7 O čem se mluví
Chraňme si své oči
- 8 Dopisy
- 9 Lékaři radí
Jak se zbavit mateřského znaménka
- 10 Walmark vylepšuje
Nové obaly výrobků
- 11 Hlavně klid
Podzimní deprese
- 13 Walmark pomáhá
Manželé Mikšovi umí zdravě stárnout
- 14 Zaujalo nás
Canisterapie – léčba psí láskou
- 15 Léta běží
Prevence vzniku křečových žil
- 16 Čtení pro maminky
Pitný režim u dětí
- 18 Hvězdné nebe
Aleš Cibulka
- 20 Co nás trápí
Problémy s prostatou
- 22 Walmark na trhu
Kompletní vitaminová ochrana
- 23 Novinky
- 24 Tradice a věda
Čínská medicína
- 25 Walmark představuje
Klubové lékárny
- 27 Křížovka
- 28 Rozhovor
Lenka Šmídová
- 30 Klubové zprávy
- 32 Walmark pro děti
- 34 Horoskop
Co vás čeká a nemine...
- 35 Tabulka bonusů



4

Zora Jandová



24

Moudrost z Východu



9 Pihy krásy?

6 Brutnák lékařský



Zora Jandová

HEREČKA, ZPĚVAČKA, INSTRUKTORKA TAI ČI A NOVĚ TAKÉ MALÍŘKA, KTERÁ CHYSTÁ SVOJI PRVNÍ VÝSTAVU. SEDMAČTYŘICET BYSTE JÍ NEHÁDALI ANI NÁHODOU A DEVADESÁTKU PRŮY HODLÁ OSLAVIT VE SKVĚLÉ KONDICI. JAK TO CHCE ZVLÁDNOUT?

Kde jste se vlastně potkala s tai či?

Před devíti lety při jednom televizním natáčení. Měla jsem tehdy předvést kus sestavy a nějakou chvíli trvalo, než jsem se ji naučila. A za tu dobu si mě tai či „ochočilo“. Líbilo se mi od prvního kontaktu, ale poté, co si ho moje tělo vyzkoušelo, jsem mu propadla. Dnes vedu už pátý rok kurzy tai či pro začátečníky i pokročilé. Kromě toho mám pár osobních žáků, kteří za mnou dojíždějí domů, kde se jim mohou víc věnovat.

Prý tu hodláte být do sto čtyřiceti...

To máte tak: když se rozhodnete, že poběžíte na dlouhou trať, tak první půlku uběhnete úplně v pohodě, protože jste na to psychicky připraveni. Když se rozhodnete pro krátkou trať, tak taky uběhnete v pohodě první polovinu, ale bude to mnohem kratší úsek. No a já jsem se rozhodla, že poběžím dlouhou trať. Věřím, že je to o naprogramování organismu. Když se rozhodnete, že povedete hektický život, tak vám taky hekticky uběhne.

A vy nežijete hekticky při tom všem, co stiháte?

Vůbec ne. Hodně mi v tom pomáhá právě tai či – záleží v něm na detailech, koncentruji se na každou maličkost, ale přitom musím být schopná hlídat si celek. Totéž platí i v životě. I v něm



Všechno chce svůj čas

musí být fyzická stránka v rovnováze s psychickou. Podle mě je důležité, aby si člověk nezaneřádl své myšlení, aby ho udržel čistě. Třeba právě díky tai či, kterému se říká meditace v pohybu. Učí také trpělivosti – občas moji žáci už chtějí cvičit obtížnější sestavu, i když ještě nemají dokonale zvládnuté jednotlivé prvky. Musím jim to rozmluvit,

protože by byli druhý den celí rozlámaní. Všechno chce svůj čas.

Své jistě vyžaduje i profese herečky a zpěvačky.

Zrovna teď trávím hodně času tím, že pod vedením režisérky Olgy Struskové připravuji pro Lyru Pragensis premiéru monodramatu Frída o mexické malířce Fridě Kahlo. Je to čistě činoherní projekt, což mě vrací ke kořenům, protože já jsem původně vystudovala činohru na DAMU. Ale protože hraji malířku, tak mě napadlo, že bych mohla oprášit i svá malířská a kreslířská fidlátka a výsledkem je, že 21. 9. budu mít vernisáž obrazů v galerii u Zdeňka Podhůrského. Chytlo mě to tak, že maluji

denně, někdy i osm hodin, jindy třeba v noci od tří do pěti, když všichni spí. Jsem tím posedlá, kradu minutky, abych mohla malovat.

Malování jste také studovala?

Ne, ale moje maminka je výtvarnice a seznámila mě s různými technikami. Začínala jsem malými obrázky, teď už se pouštím do rozměrů 180 x 90 cm. Ty se ovšem skládají z mikrodetailů! Maluji na zemi a mám už z toho otlačená kolena, podívejte se. Nicméně na těch kolenou jsem si vzpomněla, jak jsem jako malá okopávala s babičkou vkleče řepu – a zpětně si uvědomuji, že ta poloha na kolenou je jakýsi druh pokory, připomenutí, že některé věci si člověk musí odklečet, odpracovat s ohnutým hřbetem – ale není to pokorující, naopak posilující, protože je to moje dobrovolná volba. Navíc se u toho báječně přemýšlí.

Za ty roky jste se skoro nezměnila. Jak se udržujete ve formě?

Držím se zásady „všeho s mírou“: nejím moc masa, ale nejsem vegetariánka. Když mě to chytne, tak mám biftekové období, asi potřebuji doplnit železo. Před mistrovstvím světa v tai či jsem pracovala na kondičce a shoení nějakých těch poporodních kil s trenérem Davidem Hufem. Měla jsem nejen upravený jídelníček, ale pila jsem i různé multivitaminové nápoje a začala jíst přírodní doplňky stravy na klouby. Také jsem se naučila snídat a jíst v malých porcích sedmkrát za den. Zjistila jsem, že největší nebezpečí hrozí, když sedím doma u počítače, píšu a dostanu přitom chuť na kafe a sušenky.

A co kosmetika?

Vždycky jsem používala jen mýdlo a dětský krém na obličej, ale pak jsem dostala nabídku, abych se stala tvář AVON. Tak jsem musela všechno vyzkoušet – nebudu přece propagovat něco, s čím nejsem sama spokojená. Nejlepší na tom bylo, že jsem si na sebe musela udělat čas a naučila jsem se všechny ty přípravky používat – a od té doby se opravdu jednou týdně zavřu do koupelny a hodinu se věnuji jen sama sobě. Myslím, že každý, kdo chce zvládat svou profesi i péči o dítě a domácnost, potřebuje tuhle chvíli jen pro sebe.



Máte kromě tai či v oblíbě ještě nějaký jiný sport?

Se Zdeňkem (manželem Zory Jandové je hudební skladatel Zdeněk Merta – pozn. red.) si občas jdeme zahrát tenis. Když jsem ho „balila“, chodila jsem hrát na zeď do klubu, kde on hrál na kurtu. Vydržela jsem tam třeba i šest hodin, a protože se občas nade mnou někdo slitoval a poradil mi, časem jsem se nějaké úderý přece jen naučila... A v poslední době jsem si oblíbila břišní tance, protože je to úžasná kompenzace k tai či, které je jako bojové umění asexuální. Břišní tance jsou naopak návratem k prapodstatě ženství. Něco z nich dávám do rozcvičky, protože báječně uvolňují pánevní

oblast a i u tai či pohyb vychází z boků. Líbí se mi, jak se to všechno spojuje – stejně jako já spojuji díky tai či lidi.

Hřešíte někdy proti zásadám zdravého životního stylu?

Když tu a tam prohřím noc, potěší mě, že to ještě zvládám, i když tělo už se s tím celý den vyrovnává – ale myslím, že občasné vybočení ze stereotypu patří k životu. To je také důvod, proč učím tai či. V kurzech potkám lidi z nejrůznějších oblastí, do jakých bych jinak ani nenakoukla. Stávají se z nich moji kamarádi a dávají mi životadárnou injekci nové energie. Jinak bych byla v izolaci se stále stejnými lidmi.

Při jaké činnosti si nejlépe „vyčistíte hlavu“?

Pro mě je obrovský ventil malování, stejně jako muzika. Je to výborný způsob jak vypustit emoce, proto jsem ráda, že děti tancují, zpívají, hrají na klavír... Malováním jsem se zklidnila a zpomalila. Samozřejmě nemaluji pořád – prokládám to hraním s Esterkou (4 roky), kterou také musím nějak zabavit, i když mi naštěstí malování toleruje. Ale pak si třeba spolu zatancujeme, což ji baví víc. Je na to ohromně nadaná, ona netancuje, ona přímo tančí! Starší Viktorka (14 let) má zase literární talent, jistě se v tom projevuje vliv maminky, která jí pořád četla, když byla malá. Mimochodem, dobrý lék na depresi a proti stárnutí je úsměv.

Denoxinal

Lidské tělo musí dennodenně odolávat náporu jedovatých látek. Znečištěné životní prostředí, stres, nedostatek pohybu, odpočinku i nevyvážená strava mají za následek zanášení organismu jedy. Důsledkem bývá celá řada onemocnění, od trávicích potíží, přes nespavost, únavu, vyčerpání, až po depresi, poruchy imunity a nádorová onemocnění. Poradit si s toxiny a odstranit je z těla stojí náš organismus velké úsilí. Doplněk stravy Denoxinal mu v tom může účinně pomoci. Unikátní kombinace léčivých látek, jako jsou chlorella, řešetlák, smetánka lékařská nebo ostropestřec mariánský, podporují celkovou očistu těla od veškerých nežádoucích a cizorodých látek. Díky jeho působení se zlepšuje metabolismus.



Symbol života a zdraví

Jablko je velkou zásobárnou vitaminů, minerálních látek, stopových prvků, uhlohydrátů, vlákniny a antioxidantů. Podporuje metabolismus, trávení a vylučování jedů z těla a přispívá ke krvetvorbě. Největší koncentrace účinných látek je ve slupce a těsně pod ní, proto bychom měli pokud možno kupovat jablka chemicky neošetřená, a ta jíst i se slupkou.



Tip: Nejvíce vitamínu C má odrůda Boskoop a Ontario.

Brutnák lékařský

Léčivá bylina, která pomáhá při mnoha obtížích. Obsahuje slizy, třísloviny, saponiny, minerální látky (draslík, vápník), organické kyseliny, vitaminy, sacharidy, cholin, alantoin, kyselinu křemičitou, tanin, asparagin, silice a alkaloidy. Droga připravená z této rostliny působí projímavě a protizánětlivě, vykazuje mírně uklidňující a posilující působení. Vnitřně se podává například při vředových chorobách zažívacího ústrojí, zánětech močových cest a revmatismu. Zevně se aplikuje ve formě obkladů na špatně se hojící rány nebo bérčové vředy. Brutnák lékařský pomáhá při léčbě atopického ekzému a akné, udržuje správnou hladinu cholesterolu, zmírňuje premenstruační potíže a chrání před srdečně-cévními onemocněními.



Životabudič z tobolek

Lecithin je přírodní látka, která přirozeně chrání jaterní buňky při detoxikačních funkcích.

Blahodárné účinky:

- Pomáhá při léčbě zánětu jater, příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu.
- Může pomoci zlepšit stav pokožky, pomáhá zamezovat šíření ekzému a omezuje padání vlasů.
- Podporuje činnost centrálního nervového systému, pomáhá zlepšovat paměť a schopnost soustředění.



POMOC PŘI ZÁNĚTECH

Trpíme-li častými záněty močových cest, je produkt Urinal vhodným doplňkem k jejich předcházení. Tobolky s extraktem z brusinek velkoplodých příznivě působí na činnost močového ústrojí. Výtažky z těchto drobných plodů dokážou zabránit uchycení některých bakterií, především Escherichia coli, na stěnách močové trubice a močového měchýře. Právě tato bakterie je přitom příčinou vzniku 85 % všech infekcí močového ústrojí. Při prevenci tohoto nepříjemného onemocnění nám mimo jiná opatření vystačí jedna tobolek denně.

Postava na míru

Chrómový prvek, který spolu s niacinem a několika aminokyselinami tvoří faktor GTF, nezbytný pro správnou činnost inzulínu. Tento důležitý hormon reguluje hladinu cukrů, tuků a bílkovin v krvi. Nedostatečné množství chrómu je proto dáváno do souvislosti s nadváhou, zvýšenou hladinou cholesterolu a vznikem cukrovky. Chrómový prvek je vhodným prostředkem ke snížení hmotnosti i proto, že dokáže tlumit chuť na sladké.



MUDr. Jitka Řehořová,
primářka Centra
zrakových vad v Praze
Motole

OČI si zaslouží naši péči

CENTRUM ZRAKOVÝCH VAD OČNÍ
KLINIKY DĚTÍ A DOSPĚLÝCH 2. LF UK A FN
V PRAZE-MOTOLE JE JEDINÉ ZDRAVOTNICKÉ
ZAŘÍZENÍ V ČR SPECIALIZOVANÉ NA
KOMPLEXNÍ PÉČI O ZRAKOVĚ POSTIŽENÉ
OSOBY VŠECH VĚKOVÝCH KATEGORIÍ.



Paní doktorko, co byste doporučila lidem, kteří musejí trávit většinu pracovního dne u počítače?

Lidé, kteří dlouhodobě pracují s počítačem, by měli být vyšetřeni očním lékařem. Doporučí-li lékař brýle, musejí mít správné dioptrické hodnoty, nízkou hmotnost a musejí být dokonale opticky centrované. Skla by měla mít antireflexní úpravu, eventuálně lehký filtr. V případě presbyopie (vzchozrakosti) doporučujeme speciální počítačové nebo multifokální čočky. Také je důležité naučit se předcházet únavě – při dlouhodobé práci na počítači bychom měli dělat přestávky, a to přinejmenším po 2 hodinách na 10 minut. Stačí oči zakrýt nebo pohlédnout do dálky atd. Zároveň bychom neměli zapomínat mrkat – syndrom suchého oka se objevuje velmi často. Proto je někdy zapotřebí vkapávat oční kapky – umělé slzy. Platí, že horní hrana obrazovky by měla být v rovině očí a ve vzdálenosti 45 až 70 cm od těla. Nevhodné je umístění monitoru v poloze, kdy máme za zády okno, protože vznikají rušivé odlesky. Místnost musí být rovnoměrně osvětlená, bez stínů a oslnivých míst.

Má složení stravy vliv na zrak?

Samozřejmě. Nejvhodnější variantu představuje pestrá strava se správným poměrem živin, minerálů a vitaminů. Jestliže je příjem těchto látek ze stravy nedostatečný, pak bychom měli sáhnout po vhodných doplňcích stravy. Důležité jsou hlavně antioxidanty, které chrání buňky před volnými radikály, vitamin A a karotenoidy (lutein), vitamin C a vitamin E, jehož účinnost se zvyšuje působením selenu. Antioxidanty brání vzniku šedého zákalu a věkem podmíněné degeneraci sítnice. Například 300 mg vitaminu C den-

ně snižuje riziko vzniku šedého zákalu. Jiným sledovaným antioxidantem ve stejné souvislosti jsou beta-karotenoidy. Rovněž dlouhodobý dostatečný příjem vitaminu E snižuje riziko šedého zákalu na třetinu. Složení potravy má vliv i na kvalitu slzného filmu – dostatek proteinů, vitaminy A, B6, C, draslík a zinek jsou nezbytné pro normální kvalitu a produkci slz. Lutein působí jako filtr chránící žlutou skvrnu sítnice před UV zářením a volnými radikály.

Jak působí vitamin A na lidský zrak? Doporučujete užívání Beta karotenu?

Vitamin A (retinol) je základní složkou biochemického řetězce zrakového barviva rodopsinu. Jeho nedostatek v potravě může vést k výrazným očním komplikacím. Provitamin A (karoten a karotenoidy) najdeme v mrkvi, špenátu, rajčatech apod. Samotný vitamin A (retinol a estery retinolu) se v rostlinách nevyskytuje. Obsahují ho játra, žloutky, mléko, más-

lo, sýry a ryby. Kojenci ho dostávají s mateřským mlékem. Nedostatek vitaminu A se u nás prakticky nevyskytuje, představuje ale vážný problém například v zemích rovníkové a jižní Afriky. Beta-karoten je nezbytný pro udržení dobrého zraku a jako antioxidant chrání proti škodlivým účinkům volných radikálů.

Za války prý požívání borůvkových džemů umožňovalo pilotům ostřejší vidění při nočních přeletěch. Která látka obsažená v borůvkách má tyto zázračné účinky?

Aktivní složkou v borůvkách či v extraktu z borůvek jsou antokyany (antokyanoidy). Ty zlepšují regeneraci zrakového barviva rodopsinu v tyčinkách oka, a tím přispívají ke zlepšení vidění za šera. Zkoušky vykonané u pilotů letadel a řidičů automobilů ukázaly, že antokyanový extrakt z borůvek zlepšil noční vidění a adaptaci na tmou. Další účinky jsou antioxidační, protizánětlivé a antiaterosklerotické. Antokyany současně snižují propustnost drobných cév, a tím zamezují kapilárnímu krvácení (například u lidí postižených cukrovkou).

Beta karoten

Beta karoten je v lidském těle přetvářen na vitamin A. Kromě toho, že blahodárně působí při očních potížích, má i další pozitivní účinky. Chrání nás před škodlivými účinky volných radikálů a je vhodným doplňkem před začátkem i v průběhu letní sezony. Pomáhá totiž pokožce získat při opalování dokonale snědou barvu a zároveň ji chrání před spálením.





Sportování bez bolesti

Milý Walmarku, srdečně Vás zdravím a děkuji za vyřešení dvou problémů najednou.

Manžel od mládí rád sportoval, nikdy nestonal, ale poslední dobou si stěžoval na bolesti v kyčlích, kvůli nimž občas musel vynechat i svůj oblíbený fotbal... Koupila jsem mu proto ArthroStop RAPID a po dvouměsíčním užívání bolesti skutečně zmizely! Od té doby pravidelně 1x ročně preventivně zařadí dvouměsíční kúru a já navíc nemusím vymýšlet,

co mu mám koupit k svátku. ArthroStopem RAPID ho vždy potěším a udělám něco pro jeho zdraví.

S pozdravem Šárka Matějová, Plzeň

Milá paní Matějová, z Vašeho dopisu je zřejmé, s jakou láskou se o manžela staráte. Díky Vaší péči se nemusel vzdát svého oblíbeného koníčku a může si s radostí užívat fotbalu. Posíláme Vám do Plzně mnoho pozdravů a pro Vašeho sportovně založeného manžela do zásoby jedno balení výrobku Arthrostop RAPID.



Konec trápení s vlasy

Dobrý den, po porodu našeho chlapečka jsem si nevěděla rady se svými vlasy. Byly suché, lámaly se a padaly doslova po chomáčcích; měla jsem v té době opravdu hrůzu z hřebenu... Kamarádka mi doporučila tobolky Viadermu a zanedlouho se skutečně dostavily výsledky – nejen, že mám zase kvalitní vlasy, ale dokonce se mi i významně zlepšily nehty. Nyní používám navíc tabletky Femine Plus a jsem spokojená i se svou pleť. Proto bych chtěla moc poděkovat, že Walmark funguje, a popřát mnoho štěstí do dalších let.

Hana Peterová, Olomouc

Milá paní Peterová, těhotenství a porod bývají kromě krásných chvil bohužel spojené i s některými zdravotními problémy. Patří k nim často vypadávání vlasů, zhoršená kvalita nehtů a pokožky. Udělala jste dobře, že jste začala s užíváním přípravku Viaderm, který právě v těchto případech rychle zabírá, protože dokáže dodat tělu chybějící vitaminy a minerály. Přejeme Vám hodně radosti ze synka a posíláme Viaderm, který se Vám tak dobře osvědčil.



Zdravé dárky

Vážený, děkuji Vám za zasláné informace.

Téměř všechny vitamínové doplňky – MegaCéčko, Yucca, GinkoPrim, Ginko biloba, ArthroStop tablety a především ArthroStop krém patří v naší rodině k těm nejvíce oblíbeným dárkům, a to nejen vánočním. Staly se součástí oslav narozenin, svátků a potěšily i na svatého Valentýna. Doplňky stravy z Walmarku posíláme také naší dceři s rodinou, která bydlí v zahraničí, a vždy jsou ze zdravého dárku nadšeni. Vyzkoušené produkty doporučujeme i našim přátelům a hojně také využíváme služeb Vámi doporučených lékáren. Těší mě, že mohu být členem Klubu zdraví Walmark, a přeji Vám hodně úspěchů a spokojených zákazníků.

Antonín Burian



Vážený pane Buriane,

vážíme si Vašich slov a děkujeme za přízeň, kterou nám projevujete. Máme radost, že si naše doplňky stravy získávají respekt i za hranicemi naší republiky – v současné době si mohou výrobky firmy Walmark koupit zájemci na Slovensku, v Polsku, Rumunsku, Maďarsku, Litvě, na Ukrajině a v dalších zemích jižní a východní Evropy.

Přejeme Vám hodně spokojenosti v osobním životě a za milý dopis posíláme balení osvědčeného „spolubojovníka“ proti chřipce – přípravek MegaCéčko.



Když hudba léčí

Vážený Walmarku, je zcela neobvyklé oslovovat firmu jako člověka, já ale nemohu jinak. Poslouchám zrovna písně Ládi Kerndla, které jsem našel přiložené u balení GinkoPrimu. Darovala mi ho moje milá manželka k mým pětáosmdesátinám. Při poslechu té krásné hudby je mi moc blaze, opravdu blaze, i když to zní jako fráze; ale pro mne je to dárek nadmíru milý. Věřím, že mi GinkoPrim pomůže účinně řešit mé zdravotní potíže, a to i pomocí té nádherné hudby. Moc Vám za oboje děkuji.

S pozdravem Josef Miksa, Praha 4

Vážený pane Mikso,

Váš dopis je důkazem, že hudba opravdu léčí. Moc Vám děkujeme za upřímné vyznání. Zdá se, že písně Ládi Kerndla z CD, které bylo součástí vánočního balení přípravku GinkoPrim, udělaly radost mnoha lidem. Těší nás, že záměr přidat k pozitivním účinkům našich produktů ještě příjemnou hudbu se skutečně vydařil. Posíláme Vám GinkoPrim a přejeme do dalších let hodně zdraví a spokojenosti s našimi výrobky.

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



MUDr. Andrea Vocilková, dermatovenerologická ordinace v Praze 6

Jak vzniká mateřské znaménko a odkud pochází jeho název? Označení mateřské znaménko používáme pro různé kožní změny, nejčastěji však pro pigmentové névy. Jsou to různě velké hnědé skvrnky nebo čokovité útvary vystupující nad úroveň kůže i větší hrbolky s hladkým nebo nerovným povrchem. Mateřská znaménka se nazývají proto, že se některá z nich objevují už v raném dětství.

Lze odstranit jakákoliv mateřská znaménka?

V zásadě lze říci, že ano. Je třeba však vždy v konkrétním případě zvážit, proč se má odstranění znaménka provést. Nutnost provedení operace závisí zejména na tom, jak projev vypadá klinicky a dermatoskopicky. Lidé, u nichž se objevují mateřská znaménka ve větším počtu, by se měli pečlivěji chránit před prudkým sluněním. Neznamená to, že by byl pobyt na slunci zcela zakázán, ale je důležité vyvarovat se prudkého opálení nebo spíše spálení sluncem. Nedoporučuje se ani opalování v soláriu. Nelze ale zcela zabránit vzniku těchto změn. Původní mateřská znaménka i ta nově vznikající si zaslouží naši pozornost. Důležitý je odstín jejich barvy – všímáme si zejména névů se silně tmavě hnědým zabarvením. Také stejnoměrnost rozložení pigmentu, celistvost okrajů a průměr ložiska patří mezi sledované znaky. Velikost nad 5 mm, výrazně tmavě hnědá barva, zejména nerovnoměrně rozložená v ložisku, a nepravidelný tvar – to všechno jsou známky, které by měly vést k okamžité návštěvě lékaře.

Jaké způsoby odstraňování se dnes používají?

Máme k dispozici několik metod. Výhodou chirurgického zákroku je možnost



Mateřská znaménka

Dokonalá trojkombinace

Vápník představuje nezbytnou látku pro správný vývoj a udržení dobrého stavu kostí. Ale bez současného působení hořčíku a zinku nemůže být do kosterního aparátu účinně zabudován. Stejně tak zinek, který má zásadní vliv na kvalitu lidské kůže a vlasů, může optimálně účinkovat pouze za podpory vápníku a hořčíku. Tablety doplňku stravy Vápník-Hořčík-Zinek obsahují vyváženou kombinaci těchto tří minerálů a pomáhají udržet silné, zdravé kosti, blahodárně působí na stav pokožky, např. urychlují hojení ran, a kladně ovlivňují činnost srdce a oběhového systému. Navíc zinek podporuje správnou funkci prostaty.



kontroly projevu histologickým vyšetřením. V řadě případů můžeme provést též odstranění znamének pomocí laseru. Při některých typech laserového ošetření ale nelze získat tkáň k histologickému vyšetření, proto k této metodě přistupujeme pouze tehdy, je-li diagnóza zcela jasná. Pokud se mateřská znaménka vyskytují na těle ve větším počtu, případně pokud prokazují některé známky, které vyžadují sledování, je vhodnější každý odstraňovaný projev histologicky vyšetřit. Vznik nebo přibývání pig-

mentových névů během časné dospělosti patří k fyziologickým procesům. Mateřská znaménka původní i nově vznikající je však třeba sledovat. Odstranění pigmentových névů, které vykazují nějakou aktivitu směrem k nádorovému vývoji, je hrazeno ze zdravotního pojištění. Ostatní klidná znaménka je možno na kožním povrchu ponechat. Odstranění se provádí jen na základě žádosti pacienta z estetických důvodů.

Jaký režim pak musíme dodržovat?

Chirurgické odstranění i laserové ošetření se provádí v lokálním znecitlivění. Každému pacientovi se ale zpravidla dostane ponaučení, jak se vyvarovat dráždění, námahy, slunění atd. Také se musí dostavit na kontrolu, případně na odstranění stehů.

Komu byste tuto proceduru nedoporučila? Platí například pro těhotné ženy, děti či staré lidi nějaká omezení?

Opět to velmi závisí na základní diagnóze – mateřská znaménka, která se vyvíjejí nepříznivě, musí být odstraněna bez ohledu na věk a ostatní okolnosti. Zásadním a jediným hlediskem je zdraví pacienta.

Kvalitní obsah si žádá dokonalý obal

PRO ROK 2005 FIRMA WALMARK PŘICHYSTALA SVÝM ZÁKAZNÍKŮM DALŠÍ VYLEPŠENÍ V PODOBĚ MODERNĚJŠÍCH A BEZPEČNĚJŠÍCH OBALŮ. TY PŮVODNÍ DOBRĚ SLOUŽILY OD ROKU 1993. ALE PROTOŽE VÝVOJ JDE RYCHLE KUPŘEDU, NASTAL ČAS PRO JEJICH INOVACI.

Hlavní změnou je lepší zabezpečení ochrany obsahu všech přípravků. Obaly jsou pod víčkem opatřeny speciální pojistnou fólií SILTEC®, která hermeticky uzavírá obsah. Ten je tímto způsobem až do doby prvního otevření chráněn před kontaminací. Zákazník tak má stoprocentní jistotu, že kupuje bezvadný, nenarušený výrobek.

starý obal



nový obal



Pro lepší orientaci zákazníků se víčka vyrábějí ve dvou barevných provedeních. **Žlutá** uzavírají známé lékovky se žlutou etiketou, ve kterých najdeme především jednosložkové preparáty, jakými jsou vitaminy, minerály a přírodní produkty (Beta karoten, Lecithin, Chrom, Selen, MegaČečko atd.). **Bílá** víčka jsou součástí všech ostatních výrobků, zaměřených na řešení specifických obtíží (ArthroStop, CLA Clarinol, Varixinal atd.).

Změnila se i technologie výroby víček a **systém odtrhávání**, které zajišťují u nových lékovek pohodlnější manipulaci s jisticím páskem. Víčka tak i po otevření a protržení bezpečnostní fólie chrání obsah před vzdušnou vlhkostí.

Zákazníky určitě na první pohled upoutá i samotný vzhled kontejnerů, tedy lékovek. **Jsou hladké, lesklé a mají moderní atraktivní tvar.**

Klub Zdraví Walmart – výhoda na vaší straně

I LETOS JSME PRO VÁS PŘIPRAVILI NĚKOLIK NOVINEK A NEUSTÁLE SE SNAŽÍME KRÁČET CESTOU ZLEPŠENÍ A ROZŠÍŘENÍ NAŠICH SLUŽEB TAK, ABY VZÁJEMNÁ SPOLUPRÁCE BYLA PŘÍNOSEM PRO VŠECHNY ZŮČASTNĚNÉ.

Platby kartou a platebním příkazem

Od poloviny srpna roku 2005 můžete za objednávky prostřednictvím KZW platit platebními kartami a převodním příkazem. Říkáte si, proč bych měl platit kartou a zda je to vůbec bezpečné?

- nemusíte mít doma hotovost
- nemusíte dopředu vyzvedávat peníze z bankomatu
- při platbě kartou vám ani banka neúčtuje žádné poplatky
- ověření probíhá nejnovějším bezpečnostním systémem: 3D Secure, od České spořitelny
- s vaší platební kartou přijde do styku pouze bankovní ústav Česká spořitelna, stejně jako kdybyste vybírali z jejího bankomatu. Váš platební požadavek je elektronicky převeden přímo do zabezpečeného systému banky a od ní obdržíme informaci, zda transakce byla, nebo nebyla realizována.

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



Sledování poštovní zásilky

(Nezvonil u mne pošťák, když jsem nebyl doma?)

- O zaslání objednávek do 3 pracovních dnů jsme vás informovali již několikrát, ale sledovat podle čísla pošty, kde se zásilka nachází, a případně lehce zjistit, kde a jak dlouho je vaše zásilka uložena, je naší **novou službou**.



- Pokud jste nám do systému vložili e-mail, ihned po předání zásilky poště jste informováni o poštovním čísle zásilky i www adrese, kde na portálu České pošty můžete kdykoli zjistit, kde se právě vaše zásilka nachází.

- Vám, kteří nemáte přístup k internetu,

ochotně podají informace operátorky zákaznického servisu.



MUDr. Richard Zajíc,
psychiatri

Dny bez SLUNCE

MNOHO LIDÍ TRÁPÍ KAŽDÝ ROK PODOBNÝ PROBLÉM. S NASTUPJÍCÍM PODZIMEM SE ZHORŠUJE JEJICH NÁLADA, ZTRÁCEJÍ CHUŤ DO ŽIVOTA, NABÍRAJÍ KILA A STEJNĚ JAKO MEDVĚDI TOUŽÍ JEN SPÁT A SPÁT...

Tento jev se odborně nazývá sezonní afektivní porucha (SAD),“ říká psychiatri MUDr. Richard Zajíc a vysvětluje: „Lidský organizmus se řídí svými biorytmy, které by měly fungovat v souladu s přírodou. Za jejich činnost je zodpovědná žláza s vnitřní sekrecí – epifýza neboli šišinka. Ta spoluurčuje, jakou máme náladu a nakolik jsme aktivní. Naše projevy reguluje pomocí dvou hormonů – serotoninu (hormon „dobré nálady“) a melatoninu (ten ovlivňuje spavost a chuť k jídlu). Dostatek světla podporuje tvorbu serotoninu, v opačném případě, pokud se nám slunečních paprsků nedostává, uvolňuje se melatonin.“ To vysvětluje, proč máme o tolik lepší náladu, objeví-li se na obloze sluníčko. Pokud celé léto prší, projeví se to velmi záhy plnými čekárnami u ordinací psychiatrů...

Umělé paprsky

Léčba umělým světlem má dlouhou tradici. Už v 80. letech 20. století američtí lékaři z Institutu pro duševní zdraví pomohli tímto způsobem inženýru Herbu Kernovi. Pacient byl po několik hodin vystavován světelnému záření, podobnému, jaké vydává slunce. Od té doby se tímto způsobem úspěšně léčí sezonní afektivní porucha. „V praxi to vypadá tak, že pacient pravidelně v době podzimu, eventuálně i zimy, dochází do ordinace, která má k dispozici speciální vybavení – zdroj jasného světla,“ říká MUDr. Richard Zajíc. „Sezení se většinou odehrává po ránu a trvá asi 2 hodiny. Čiré světlo zaměřené do očí pacienta se přenáší skrze oční nervy do mozku, kde stimuluje tvorbu serotoninu a upravuje biorytmus. Už po několika ošetřeních řada pacientů zaznamenává výrazné změny nálady a příliv nové energie.“

BLAHODÁRNÉ SVĚTLO

- zlepšuje prokrvení těla
- urychluje metabolismus
- zvyšuje přísun kyslíku
- posiluje imunitu
- zrychluje vyplavování toxinů
- zmírňuje tvorbu otoků
- obnovuje poškozenou tkáň
- působí proti bolesti tím, že snižuje citlivost nervových zakončení

Pokud máte dojem, že sezonní afektivní porucha by mohla být příčinou vašich problémů, obraťte se na svého obvodního lékaře, který vám doporučí nejbližší ordinaci, kde vám fototerapii umožní.

Zeptali jsme se



Petra Vondráčka

herce a muzikanta, který v poslední době vystupuje například v muzikálu Pokrevní bratři

JAK NA VÁS PŮSOBÍ POČASÍ?

Čím jsem starší, tím víc na sobě pociťuji vliv počasí. Zejména při změnách tlaku se často cítím nesvůj. Když se ale počasí ustálí, je mi fajn, ať už prší, nebo svítí slunce. Slunce mě „kope“ ven z pelechu a nutí k nějaké činnosti, naproti tomu deštivé počasí mě zase inspiruje například ke skládání písní nebo nějaké příjemné domácí aktivitě. Hrozně rád mám bouřku, když sedím na chalupě u krbu.



GinkoPrim

Chceme-li si zlepšit paměť a ostatní mozkové funkce, případně trápi-li nás studené nohy a ruce, je užívání GinkoPrimu vhodným doplňkem. Zvýšený obsah Ginkgo biloby spolu s hořčíkem příznivě ovlivňuje intelektuální výkonnost, pomáhá při depresích a úzkostných stavech. Navíc je účinný, máme-li potíže se sluchem. Nejvýraznější efekt se projevuje v krevním řečišti v oblasti mozku, uší a končetin. Zlepšení krevního průtoku pozitivně působí na mozkové funkce, koncentraci a paměť.



... První cesta ...

www.hudy.cz www.hudysport.sk



... vede k nám ...

NEJvětší obchodní síť s vybavením pro turistiku, horolezectví a pobyt v přírodě vám doporučí NEJvhodnější a NEJspolehlivější výstoj a výzbroj.



Jsme ve

[27]

prodejnách
v České
republice...

- BRNO • ČESKÉ BUDĚJOVICE
- FRÝDEK MÍSTEK • HAVÍŘOV
- HRADEC KRÁLOVÉ • HŘENSKO
- JABLONEC NAD NISOU • PARDUBICE
- JIČÍN • JIHLAVA • KARLOVY VARY
- LIBEREC • MLADÁ BOLESLAV
- OLOMOUC • OSTRAVA • PLZEŇ
- PRAHA • ÚSTÍ NAD LABEM • ZLÍN

- BRATISLAVA
- BANSKÁ BYSTRICA
- MARTIN • NITRA
- POPRAD • ŽILINA

...a v dalších **[6]**
prodejnách ve
Slovenské republice



zima 2005-6

Když už stárnout, tak hezky...

PŘIŠEL NÁM DO REDAKCE ZAJÍMAVÝ DOPIS OD PANA MIKSY (MŮŽETE SI HO PŘEČÍST NA STRANĚ 8), HNED JSME SI ŘEKLI, TAK ZA TÍMHLE PÁNEM SE VYPRÁVÍME. PROTOŽE JSME VĚDĚLI, ŽE PISATEL DOPISU UŽ OSLAVIL 85. NAROZENINY, JELI JSME NA NÁVŠTĚVU S TÍM, ŽE HO NESMÍME ZDRŽET DÉLE NEŽ 10 MINUT, PROTOŽE HO JISTĚ KAŽDÁ ČINNOST A ZMĚNA NAMÁHÁ A VYČERPÁVÁ. TO JSME SE ALE SKUTEČNĚ MÝLILI.

Když jsme zazvonili u jednoho pražského činžáku, vyklonila se z okna usměvavá mladší paní a volala, že už nám jde otevřít. Podívali jsme se s fotografem na sebe a usoudili, že se o pana Miksu nejspíš stará jeho dcera. Tak to byl první omyl. Ta milá hezká paní, které byste nehádali víc než šedesát let, byla jeho pětasedmdesátiletá manželka. A co teprve sám autor dopisu... Když jsme hledali nejvhodnější kout pro focení, navrhl místo u počítače, protože, jak řekl, tam stejně tráví nejvíce času. Přál si ho jako dárek k osmdesátinám a používá ho nejen ke psaní, ale pouští si na něm také svou oblíbenou hudbu. Samozřejmě i tu s písněmi Ladi Kerndla, která byla jako CD přibalená ke GinkoPrimu. Mysleli jsme si, že si oblíbil pouze tento přípravek, ale jeho žena nás vzápětí přesvědčila, že jsme opět na omylu. Snímek, který vidíte, opravdu není připravovaný. Fotograf zmáčkl spoušť ve chvíli, kdy nám paní Miksová přišla ukázat, čím si s manželem vylepšují zdraví.

Když jsme se ptali, jak se vlastně k výrobkům Walmarku dostali, Josef Miksa jednoduše odpověděl: „Narodil jsem se na Těšínsku, už proto mám k Walmarku citový vztah, a také se mi líbí, že je to česká firma, která se

vypracovala v uznávanou mezinárodní farmaceutickou společnost. Za nejdůležitější však považují, že její výrobky skutečně účinkují. Například doplněk stravy Chrom pikolinát mi pomohl zhubnout mých šest kilogramů nadváhy. S manželkou užíváme pravidelně také MegaCéčko, Beta karten a samozřejmě Lecithin, aby nám to stále dobře myslelo...“ smál se pan Miksa a nám už bylo jasné, proč ti dva tak báječně vypadají. Ale nejen to, především z nich vyzařovala pozitivní energie, vyrovnanost a laskavý smysl pro humor. Od manželů Miksových jsme odcházeli po více než hodině, a kdyby nás nečekaly další pracovní povinnosti, seděli bychom u nich asi dodnes. Tak tam bylo hezky.





Dášenska v akci



Počátky canisterapie najdeme již před mnoha tisíci lety. V posledních letech se metoda stala velmi populární v mnoha zemích a také u nás je o ni stále větší zájem. Nachází uplatnění především v dětských domovech, zdravotnických zařízeních a domovech důchodců. Pomocí tohoto druhu terapie je možné zlepšit citové, rozumové a pohybové schopnosti lidí, přispět ke zlepšení psychické pohody a zvýšení koncentrace. V canisterapii platí, že pes jako společník může různými způsoby pomáhat člověku překonávat bariéry a ukazovat mu cestu životem z té lepší stránky.

Rozhoduje povaha, ne rasa

Základem pro výkon canisterapie je dvoučlenný tým: pes a psovod. Na velikosti, rase ani průkazu původu psa nezáleží – musí být milý a přátelský, ovládat základní poslušnost a nesmí vykazovat známky bázlivosti či agresivity. Pejsek skládá s psovodem speciální zkoušky a pak už stačí jen potřebná dávka nadšení. Poptávka zařízení po této formě terapie je obrovská, spíše zatím chybí dostatečný počet pejsků a psovodů. Nejvhodnější je docházet do zařízení pravidelně jednou týdně na 1 hodinu. Někdy canisterapie spočívá „pouze“ v pozorování pejska, jindy v mazlení a rozhovoru na „psí téma“. Zvláště u dětí jsou populární hry, ale malým hostitelům mnohdy stačí, když mohou dát pejskovi vodu či ho pozorovat při krmení.

Moudrý společník

Pes je výborným prostředníkem k uspokojování citové potřeby lidí

CANISTERAPIE PŘEDSTAVUJE KRÁSNÝ A JEDNODUCHÝ ZPŮSOB, JAK POMOCÍ PSÍ PŘÍTOMNOSTI PŘINĚST RADOST A ZPŘÍJEMNIT ŽIVOT NEMOCNÝM, STARŠÍM LIDEM ČI DĚTEM. PŘINÁŠÍME VÁM AUTENTICKÉ ZÁŽITKY A POSTŘEHY TERAPEUTKY BARBORY BECHYŇOVÉ, KTERÁ SE SPOLEČNĚ SE SVOU OSMILETOU LABRADORKOU DÁŠENKOU TÉTO ALTERNATIVNÍ METODĚ VĚNUJE.

Léčba psí láskou

Dášenska dokáže tuhle atmosféru proměnit v radost. Babičky ožívají a usmívají se,“ říká Barbora. Pracuje jako manažerka jedné kosmetické firmy a canisterapii se věnuje ve svém volném čase. „Onehdy si Dášenu hladila na chodbě jedna starší paní, povídala si s ní, pejsek jí vděčně lízal ruce i obličej a paní byla štěstím bez sebe. Až když jsme odcházely, tak mi sociální pracovnice řekla, že tuhle babičku snad ještě nikdy neslyšela říct tolik slov najednou...“ líčí své nezapomenutelné zážitky terapeutka.

Spokojenost na všech stranách

Stejně nadšení jako v domově důchodců vyvolává dvojice Barbora + Dášenska i v dětském sociálním zařízení Klokánek. „Když jsme přišly poprvé, malý Pája začal natahovat a běžel se před Dášenkou schovat k „tetě“. Po pár minutách začal pejska pozorovat a nakonec si Dášenu hladil a fotil se s ní.“

Při všech návštěvách – ať už v dětských zařízeních, nebo u seniorů – Dáša přináší dobrou pohodu. „Děti i babičky toho mají hodně za sebou, jejich oči jsou někdy plné bolesti, smutku a otázek – a pejsek je pro ně ten, kdo je vždy milý a hodný, kdo má stále veselou náladu a komu mohou svěřit své trápení,“ říká Barbora Bechyňová a s úsměvem dodává: „Canisterapie přináší spoustu radosti nejen babičkám a dětem, ale taky Dášence i mně.“

a touhy po tělesném kontaktu, napomáhá ochotnějšímu přístupu k rehabilitaci, k částečnému obnovování hmatových vjemů a uvolňování křečí. Kontakt, který psychicky nemocný člověk odmítá navázat s ostatními lidmi, se někdy nečekaně snadno naváže se zvířetem. Psi však mají další schopnosti, které se dají využít i pro práci s pacienty s mozkovou obrnou, lehkou mozkovou dysfunkcí, emočními poruchami, autismem, epilepsií nebo různými stupni mentálního postižení. Zvláště pro epileptiky mají psi nedozírnou hodnotu. Zvíře totiž reaguje na změny chování, pachu potu a elektromagnetického pole těla. Proto dokáže varovat terapeuta patnáct až dvacet minut před epileptickým záchvatem pacienta.

S pejskem přichází radost

„Již mnohokrát jsem byla dojata, když jsem viděla, jak se nějaké babičce rozzáří obličej při pohledu na Dášenu, někdy se zalesknou slzičky v očích, zvláště při vzpomínkách na jejího pejska, kterého měla v minulosti...“ vypráví Barbora Bechyňová. „Domov důchodců může být sebelepší, ale vždy tam cítíte pasivitu a smutek.



Problémy s žilami mají už i mladí lidé kolem dvaceti let. Kromě nevhodného životního stylu je sklon k tvorbě varixů – křečových žil – podmíněn také dědičností. Vrozená nedostatečnost žilních stěn nepříznivě působí na pružnost kůže a cév. Rozšířené žíly se neúměrně „vytahují“ a nemohou dostatečně plnit svou funkci ventilu, který reguluje tok krve. Ta se v nich pak neúměrně hromadí a vznikají varixy. U žen se křečové žíly často objevují v době těhotenství, jako důsledek hormonálních změn. Ženské pohlavní hormony totiž mají oslabující účinky na svaly, tedy i na ty, které zajišťují potřebné napětí ve stěnách žil a cév. Dalším důvodem vzniku tohoto onemocnění může být nadváha. Žilní slabost způsobuje otoky nohou a typické je pro ni nepříjemné svědění pokožky a „namodralé cestičky“ viditelné pod kůží.

VČASNÁ PREVENCE

- Nejdůležitější je pohyb – pěší túry, běh atd. Sportem povzbuzujeme lýtkové svaly, aby snadněji dopravily krev z nohou zpět k srdci
- Účinné jsou speciální cviky pro žíly – vleže „jízda na kole“ a tzv. svíčka, vsedě „opisování kruhů“ nohama a komhání prsty u nohou
- Střídaté sprchování studenou a teplou vodou
- Masírování nohou kartáčem nasucho směrem k srdci
- Pravidelné užívání doplňků stravy, které obsahují léčivé látky přispívající k lepšímu stavu cév

Tipy pro zdravé žíly

JEDNOU Z PŘÍČIN VZNIKU KŘEČOVÝCH ŽIL JE NEDOSTATEK POHYBU. VĚTŠINU ČINNOSTÍ VYKONÁVÁME VSEDĚ A POHODLNÝ ŽIVOTNÍ STYL SE NA NAŠEM OBĚHOVÉM SYSTÉMU DŘÍVE ČI POZDĚJI PROJEVÍ. PROTO BYCHOM MĚLI DO SVÉHO DENNÍHO REŽIMU ZAKOMPONOVAT PROCHÁZKY A SPORT.

Zeptali jsme se

KOLIK ČASU VĚNUJETE SPORTU A KTERÁ DISCIPLÍNA VÁS NEJVÍC BAVÍ?



Zpěvák **Karla Štědrého**

Protože jsem se narodil v ulici U Tenisu, tak mne tenis provází celý můj život. Na kurtech trávím nejvíc času a zúčastňuji se všech turnajů Amfory. S Karlem Bláhou jr. organizujeme Memoriál strýčka Jedličky (letos už 7. ročník), a když právě nesoutěžím, tak trénuji alespoň dvakrát týdně na kurtech. Kromě toho jezdíme s celou rodinou lyžovat do Alp a trochu se také věnuji plavání, které jsem kdysi provozoval závodně. Dobrá sportovní kondice mi také před třemi lety pomohla při rekonvalescenci po těžké operaci.



Moderátorky

Lucie Výborné

Především se snažím trávit každou volnou chvíli s dvouletou dcerou Vanessou. Hned po šestineděli jsme začaly chodit plavat – vřele doporučuji. Teď máme novou zábavu. Dcera dostala kolo, tak spolu vyrážíme na výlety. Jinak se ráda potápím a loni jsme prvně vyrazili s Janou Bouškovou, Václavem Vydrou, Lubošem Pospíšilem a Danem Hálkou jako jachtařská posádka na profesionální závody.



Zpěvačky **Heleny Vondráčkové**

Pravidelně sportuji už od dětství. První disciplínou, kterou jsem si oblíbila už v mládí a vydržela mi dodnes, je plavání. V zimě trávím každou volnou chvíli na lyžích – mám ráda sjezdovky i běžky. V poslední době se ale nejvíc věnuji tenisu, který mě udržuje v kondici a zároveň se mi při něm skvěle relaxuje.

Varixinal

Přípravek je unikátní kombinací léčivých rostlin, které posilují žilní stěny, snižují tvorbu otoků a modřin, zlepšují prokrvení a okysličení tkání, snižují pocit únavy a tlaku dolních končetin a omezují tvorbu hemoroidů. Blahodárné účinky koňského kaštanu, borůvek, listnatce bodlinateho a Gotu koly ještě umeňují vitamín C a bioflavonoid hesperidin. Obě tyto látky významně přispívají k dobrému stavu cévních stěn. Varixinal je určen lidem, kteří trpí křečovými žilami a dalšími projevy chronické žilní nedostatečnosti.





MUDr. Petr Tláškal,
primář dětské polikliniky FN Praha Motol

Běž se napít!

DĚTI SE ČASTO TAK ZABEROU DO HER, ŽE NIC JINÉHO NEVNÍMAJÍ. JE NA NÁS DOSPĚLÝCH, ABYCHOM JIM PŘIPOMÍNALI JEJICH POVINNOSTI A POTŘEBY. MEZI NEJDŮLEŽITĚJŠÍ PATŘÍ DOSTATEČNÝ PITNÝ REŽIM.

„V roce 2002 jsme v krátké studii zjišťovali stravovací režim u dětí, které byly z různých důvodů přijímány do nemocnice,“ říká MUDr. Petr Tláškal, primář dětské polikliniky FN Praha Motol. „Z údajů, které jsme získali, vyplynulo, že 11 % dětí ve školním věku nesnídá nebo přijímá pouze nepatrné či nulové množství tekutin. Zároveň se ukázalo, že asi 16 % dětí pije méně často než 4x denně. Přitom právě děti potřebují vypít více tekutin než dospělí, protože voda se v jejich organismu rychleji přeměňuje. Pokud jim nezajistíme dostatečný pitný režim, jejich krev se zahušťuje a důsledkem je nesoustředění, únava, bolesti hlavy, drobné poruchy koncentrace či paměti, což může vést i k horšímu prospěchu ve škole. Je proto žádoucí, aby dítě přijímalo tekutiny ráno, ale i dopoledne, v průběhu školní výuky.“

Který nápoj je nejlepší?

„Významnou součástí dětské výživy je mléko, které dodává organismu nejen kvalitní bílkovinu, ale především vápník, nutný k vytváření vyvíjející se kostní hmoty. Mezi vhodné nápoje patří kojenecké a stolní vody nebo nesyčené, případně jemně sycené minerálky s nižším a vyváženým obsahem minerálních látek. Mohu doporučit třeba Korunní, která má správný poměr hořčíku a vápníku 1:2 a poměr sodíku a draslíku 3:1. Naopak bychom neměli kupovat dětem kalorické nápoje, protože současná generace má stále více sklony k obezitě. Je však pravda, že sladkou chuť dítě lépe přijímá a za přítomnosti malého množství cukru se i zvyšuje vstřebávání minerálních látek. To je důležité zejména při sportovních výkonech. V tomto případě se hodí ochucené minerálky nebo některé



rozpusťné nápoje, které nejsou kaloricky příliš bohaté a „vylepší“ běžnou pitnou vodu. Vždy se však musíme podívat na etiketu a zjistit, co obsahuje. Například pro děti s onemocněním fenylketonurie není vhodný aspartam, který však jinak představuje přirozenou aminokyselinu s velkou sladivostí a minimální kalorickou zátěží. Při výběru jiných nápojů, například džusů, bych doporučil ředění.“

Pitný režim dětských sportovců

„V některých případech se potřeba tekutin mění,“ upozorňuje MUDr. Petr Tláškal. „Například intenzivní cvičení u adolescentů v chladném prostředí může vést k úbytku tekutin 2 až 3 litrů za hodinu. Současně dochází také ke ztrátě solí, především sodíku a chlóru, ale i draslíku a hořčíku. Při větších ztrátách vody se mohou objevit pocity

na zvracení a zvýšení srdeční činnosti. Při intenzivní fyzické námaze trvajícím déle než hodinu se doporučuje konzumovat nápoj pro sportovce, který je obohacený o sacharidy, nebo ovocné džusy v množství jednoho šálku po 15 až 20 minutách.

POTŘEBA VODY U DĚTÍ

hmotnost dítěte	doporučený příjem
5 kg	750 ml
10 kg	1,2 l
20 kg	1,5 l
30 kg	1,7 l
45 kg	2,0 l

Martánci s imunactivem

Ať už dětem vybereme multivitaminy s pomerančovou, nebo jahodovou příchutí, uděláme každý den něco pro jejich zdraví. Speciálně sestavený komplex látek příznivě ovlivňuje obranyschopnost dětského organismu. Pomáhá je chránit před nachlazením i virovým onemocněním. Imunactiv stimuluje v těle důležité složky imunitního systému – tzv. makrofágy, které jsou schopny rozeznat a následně zničit všechny látky, které mohou vést ke vzniku onemocnění. Martánci navíc pomáhají zajišťovat zdravý vývoj tkání, kostí, kloubů, zubů, vlasů a kůže. Také příznivě ovlivňují paměť a pomáhají udržovat celkovou vitalitu. www.martanci.cz



envy®



*technical
sport
fashion*

ČESKÁ REPUBLIKA

ENVY STORE - EURO PARK ŠTĚŘBOHDOLY, ENVY STORE - BRNO, CARREFOUR, ENVY STORE - BRNO, CARREFOUR-KRÁLOVO PŮLE, ENVY STORE - OSTRAVA, SHOPING PARK, ENVY STORE OUTLET FACTORY - PRAHA 13, NÁKUPNÍ CENTRUM STODŮLKY, ENVY STORE OC NISA - LIBEREC, ENVY STORE - PODĚBRADY, PALACKÉHO 46, ENVY STORE OC KOLONÁDA - KARLOVY VARY, ENVY STORE - KARVINA, NÁM. T.G.M. 47, ENVY STORE - OC HANA OLOMOUČ

SLOVENSKÁ REPUBLIKA

ENVY STORE - TRNAVA, OC MAXX, ENVY STORE - ŽILINA, OC DUBEŇ, ENVY STORE - BOARDHELL ŽILINA



**Chcete podnikat?
Otevřete si vlastní prodejnu ENVY!**

Úspěšná výrobní a obchodní společnost v oblasti značkového sportovního oblečení a doplňků s více než 10-letou tradicí na trhu hledá partnery pro rozšíření prodejní sítě.

Kontakt: m.konecny@envy-sport.com, tel.: 777 103 749

www.envy-sport.com

HUSKY®

ANYWHERE OUTDOOR



WWW.HUSKYCZ.CZ

ALEŠ CIBULKA CHTĚL BÝT ODJAKŽIVA MODERÁTOREM. UŽ V OSMI LETECH VYDÁVAL ČASOPIS A RODIČE KAŽDOU NEDĚLI „TERORIZOVAL“ VLASTNORUČNĚ SESTAVENÝMI VĚDOMOSTNÍMI SOUTĚŽEMI... DNES JE JEDNÍM Z NEJOBLÍBENĚJŠÍCH MODERÁTORŮ. ZNAJÍ HO STEJNĚ TAK POSLUCHAČI RADIA 2 JAKO DIVÁCI DOBRÉHO RÁNA NA ČT 1. MNOHÝM Z NÁS UTKVĚL V PAMĚTI SVÝM KONFEROVÁNÍM POŘADU TÝ TÝ, KDE STÁL PO BOKU HEREČKY JIŘINY JIRÁSKOVÉ.

Vy jste se asi moderátorem narodil. Opravdu jste nikdy nezatoužil dělat něco jiného?

Je to zvláštní, ale období, kdy kluci chtějí být popeláři nebo kosmonauty, se mi naprosto vyhnulo. Už ve druhé třídě základní školy jsem zalézal pod gauč, četl rodičům zprávy a do svých vstupů pouštěl rádio. Ale to nebylo zdaleka všechno. Každou neděli večer museli absolvovat vědomostní soutěže, které jsme pro ně spolu s bratrem pořádali.

Jak taková soutěž probíhala?

Především jsme vybrali peníze... No a pak se naši usadili na židlích, vylosovali si otázky z oblasti filmu atd., které jsme jim s bratrem připravili, já to moderoval a oni soutěžili a dostávali body. Úspěšný (zvláště pro nás) byl i další z našich pořadů zvaný MaDoRoS – neboli Malé Domácí Rodinné Sázení. To jsme ráno s bráchou rozdali tikety, vybrali peníze a v poledne bylo vylosování. Televize u nás doma neměla šanci, protože našim pořadům naprosto nemohla konkurovat. Dnes se dívím, že to naši vydrželi, ale nejspíš se dobře bavili.

Čím dalším jste rodiče překvapoval?

Miloval jsem letní tábory. Ostatně jako vedoucí na ně jezdím dodnes. A vždycky, když jsem se vrátil, pokračoval jsem v táborovém řádu i doma. S tím rozdílem, že jsem se pasoval na hlavního vedoucího a rodiče byli řadovými účastníky. Ráno měli budíček, pak nástup na rozcvičku, čtení denního rozkazu atd. Večerku mívali v půl desáté, ale někdy jsme jim to s bratrem prominuli a mohli s námi zůstat ještě chvíli vzhůru...

Nápady i vitalita z vás srší i dnes. V současné době máte spoustu aktivit. Mimo jiné moderujete



Rytíř s mikrofonom

v rádiu a diváci vás znají i z ranního vysílání ČT 1. Nepodepsal se tenhle hektický způsob života na vašem zdraví, a potažmo i na postavě?

Byl jsem vždycky kluk, který místo hraní fotbalu raději sepisoval články. V podstatě jsem nesportoval. Přesto jsem měl vždycky štíhlou postavu a ani mě nenapadlo, že by to někdy mohlo být jinak. Asi tak ve čtyřicetiletí jsem si náhle všimnul, že začínám jaksí „máslovatět“. Zkrátka mé sedavé zaměstnání se na mně začalo projevat. Loni v květnu jsem dobí-

hal tramvaj a myslel jsem si, že mě raní mrtvice. Tehdy jsem si řekl: Dost! a od té chvíle naprosto změnil svůj životní styl.

Jak taková proměna vypadala?

Zvedl jsem telefon a oslovil známého odborníka na výživu, který často vystupoval v mých pořadech, a dohodl si s ním schůzku. Poradil mi, co a jak změnit v jídelníčku. Když jsem uviděl černé na bílém, co vlastně dokážu za den spořádat, nevěřil jsem svým očím. Od té doby se hlídám. Dám si klidně občas i vepřové výpeč-

ky nebo řízek, ale o to víc pak dám tělu zabrat v posilovně.

Vy jste začal i sportovat?

Ano, dokonce jsem si našel osobního trenéra. Podle mého názoru to bez něj nejde. Já jsem totiž při první návštěvě posilovny ani nevěděl, jak se všechny ty stroje používají. Jenom odborník vám poradí, kolik a jakých cviků máte udělat, aby mělo cvičení smysl a abyste si neublížili. A také na vás dohlédne, abyste se „neulejvali“. Kdyby mi někdo před pár měsíci řekl, že budu v neděli v osm ráno v tělocvičně, tak si soucitně poklepu na čelo... Jenže já tam teď v těch osm jsem a ještě mě to baví. Cvičení se stalo samozřejmě součástí mého života a vyhradil jsem mu ve svém denním rozvrhu stále místo. Musel jsem samozřejmě zkoordinovat práci se sportem, protože když vstáváte ráno ve čtyři na vysílání, tak pak pochopitelně v devět na rotopedu usínáte. Ale všechno se mi

povedlo skloubit a 2x až 3x týdně cvičení bez problémů stihnu.

Vyzkoušel jste také nějaké koktejly urychlující spotřebu tuků či zvyšující nárůst svalové hmoty? Užíváte nějaké doplňky stravy?

I v tomhle ohledu jsem se plně svěřil do rukou trenéra. Před cvičením piji nápoj na odbourání tuku s L-carnitiinem, kterému říkám „svalorost“. Je to odporné, ale představuji si, že je to

Dám si klidně občas i vepřové výpečky nebo řízek, ale o to víc pak dám tělu zabrat v posilovně

panák fernetu, zavřu oči a hodím to do sebe. Pak už jen sleduji, jak se břicho ztrácí a svaly narůstají... Co se týká doplňků stravy, moc rád hraju squash, ale právě při něm dostávají hodně zabrat kolena. Myslím na prevenci

a snažím se své klouby podpořit doplňky stravy zaměřenými právě na jejich výživu.

Poslední otázka je z úplně jiného soudku. Prý jste byl pasován na rytíře...

Opravdu jsem ke svému velkému potěšení obdržel Řád rytířů portského vína přímo z rukou portugalské velvyslankyně Amy Martinho. Tímto řádem bylo letos vyznamenáno pět českých novinářů,

no a já měl to štěstí být mezi nimi. Stejnou cenu v minulosti dostali například herečka Alena Vránová,

Lubomír Brabec,

Vlastimil Harapes i moje velká kamarádka paní Jiřina Jirásková. K ní jsem hned po získání titulu utíkal, abych jí ukázal, že i já mám stejný zlatený kříž zdobený drahými kameny. Lakonicky podotkla: „Ale já mám hezčí!“

Zvolte si bezbolestný pohyb, zvolte si Proenzi!

Jedinečné složení produktů Proenzi nabízí klinicky ověřené dostatečné množství účinných látek pro Vaše klouby. Tyto látky působí na postižený kloub současně a výrazně tak zvyšují svůj účinek.

Trojásobná síla Proenzi 3:

Ideální kombinace tří účinných látek nezbytných pro Vaše klouby. Záruka dlouhodobého účinku.

Glukosamin sulfát

Slouží jako základní stavební složka kloubní chrupavky. Efektivně působí proti potencionálnímu zánětu a chrání kloub před poškozením.

Chondroitin sulfát

Je základní stavební látkou mezibuněčné hmoty chrupavky. Jeho zvýšený přísun vede ke zlepšení jejich mechanických a elastických vlastností.

Lignisul MSM™

Je aktivní přírodní látka izolovaná z lýka kanadských borovic. Lignisul MSM je zdrojem organicky vázané síry, jež je důležitá pro tvorbu kolagenu a správné utváření chrupavčité a kostní tkáně. Má výrazně protizánětlivý účinek a pomáhá odstraňovat otoky.

Ověřte si, zda i Vámi užívaný preparát obsahuje glukosamin i chondroitin sulfát, tedy látky zahrnuté do skupiny tzv. SYSADOA (symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze), v dostatečném množství. Posilíte tak svoji šanci na opravdu bezbolestný pohyb.



Doplňek stravy

Bezbolestný pohyb, to je Proenzi!



Lignisul MSM se získává z lýka kanadských borovic.



Účinné látky Proenzi 3 pomáhají zachovat zdravé kloubní chrupavky.



S produkty Proenzi mají zkušenosti tisíce z Vás.

www.proenzi.cz

Konec problémů s prostatou

DO REDAKCE NÁM POSLALA ZAJÍMAVÝ DOPIS NAŠE ČTENÁŘKA VĚRA L. POŽÁDALI JSME JI O SETKÁNÍ, ABYCHOM SE O JEJÍCH ZKUŠENOSTECH S JEDNÍM Z DOPLŇKŮ STRAVY DOZVĚDĚLI NĚCO VÍC A MOHLI SE O NĚ PODĚLIT I S VÁMI. (CELÉ JMÉNO A BYDLIŠTĚ ČTENÁŘKY NEUVÁDÍME Z DŮVODU ZACHOVÁNÍ ANONYMITY.)

Na paní Věru jsme čekali před poliklinikou, kde byla na kontrole u svojí lékařky, a vyhlíželi babičku chodící o holi – tak se nám alespoň paní Věra do telefonu sama vylíčila. Když z výtahu vystoupila elegantní, moderně oblečená a temperamentní dáma, ani jsme nezaznamenali, že se zlehka opírá o hůlku, a zdaleka by nás nenapadlo, že je to „babička“ paní Věra, kterou netrpělivě vyhlížíme... Bylo krásné letní odpoledne, proto jsme se posadili do parku a poprosili paní Věru, aby nám vyprávěla o svých zkušenostech s jedním z výrobků Walmarku, který se tak osvědčil, že ji přiměl napsat do firmy děkovný dopis.

„Manžel, kterému bylo letos 80 let, ani já jsme nikdy nebyli nějak vážněji nemocní,“ začala s vyprávěním paní Věra. „Ale s přibývajícím roky se dostavily i různé choroby. Já mám potíže s ledvinami a se srdíčkem, manžel, stejně jako většina mužů jeho věku, zase s prostatou. Musím přiznat, že i mne už obtěžovalo jeho neustálé docházení na toaletu, které rušilo i náš spánek. Navíc jsme už nemohli jít ani v klidu nakoupit. Po cestě se stále jen ujišťoval, že je v blízkosti WC,“ popisuje paní Věra nepříjemné zkušenosti nedávno minulé doby, které dobře znají všichni pacienti trpící zvětšenou prostatou a jejich rodinní příslušníci.

„Snažila jsem se manžela přemluvit k návštěvě lékaře, ale marně. Dokonce jsem ho jednou ze zoufalství i sama



ilustrační foto

ROSTLINA, KTERÁ PŘINÁŠÍ ÚLEVVU

Indiáni obývající Severní Ameriku používali bobule z malé palmy Saw Palmetto (palmy trpasličí neboli *Serenoa repens*) jako účinný léčebný prostředek při obtížích v oblasti močopohlavního ústrojí. Podáváním těchto bobulí řešili problémy spojené se záněty prostaty, impotenci a neplodnost. Postupem doby vědci zjistili, že bobule obsahují olej s rozmanitými mastnými kyselinami a fytoosteroly. Právě tyto látky zabraňují přeměně testosteronu na dihydrotestosteron, proto nedochází k dalšímu zvětšování prostatické tkáně.



objednala, ale on stejně nikam nešel, styděl se za svůj problém...“ krčí rameny paní Věra. „Proto když jsem v únorovém vydání časopisu Klubu zdraví Walmark objevila informace o přípravku Prostenal, zaujalo mě to a řekla jsem si, že to můžeme aspoň zkusit. Manžel už byl ze svých potíží tak nešťastný, že ani neprotestoval, a když jsem mu tobolky Prostenalu přinesla, začal je pravidelně brát. Výsledek byl neuvěřitelný – byli jsme opravdu mile překvapeni, když se po využívání všech pilulek potíže skutečně viditelně zlepšily. Oba jsme měli radost a já hned běžela koupit další balení,“ usmívá se paní Věra, na které je vidět, jak moc jí na manželově dobrém zdravotním stavu záleží. „Od té doby kupuji Prostenal pravidelně a musím s uspokojením konstatovat, že manželovi moc pomáhá. Proto jsem sedla a napsala vám dopis, protože se mi zdálo správné poděkovat za něco, co skutečně funguje.“

I my děkujeme paní Věře za milý dopis a ochotu vyprávět o věcech, o kterých se špatně mluví. S radostí jsme jí předali další balení Prostenalu a přejeme jejímu manželovi i jí samotné hodně zdraví a hezky prožitá společná léta.

„Napsala jsem vám dopis, protože se mi zdálo správné poděkovat za něco, co skutečně funguje.“

Více než Prostenal je Prostenal s Perfect Complexem

Nový přípravek určený mužům, které trápí problémy s prostatou, je už k dostání v lékárnách. Oproti dosavadnímu doplňku stravy Prostenalu obsahuje mnohonásobně větší množství účinných látek – výtažky z palmy trpasličí (Saw Palmetto), kopřivy dvoudomé a lykopen. Užívá se 1 až 2 tobolky denně po jídle.



MUDr. Ondřej Trojan,
psychiatr
a sexuolog

Co na to lékař

Prostata je žláza, která je uložena pod močovým měchýřem a obklopuje močovou trubici. Během života muže prodělává mnoho změn. Při narození je velká asi jako hrášek a až do puberty se jen mírně zvětší, pak ale začne narůstat. V dospělosti je asi velikosti vlašského ořechu. Přibližně po padesátce se u většiny mužů začne znovu zvětšovat. Tento jev je podmíněn množением buněk, při kterém dochází k uzlovitému zbytnění tkáně prostaty. Odborně se nazývá benigní hyperplazie prostaty (BHP). Ve chvíli, kdy prostata začne měnit svou velikost a objem, dochází ke stlačení a zúžení močové trubice a k poruchám vyprazdňování moči. Zásadní příčina vzniku tohoto onemocnění zatím není známa, ale souvisí nejspíše s hormonálními změnami, které doprovázejí proces stárnutí. Příznaky onemocnění jsou dva: tzv. iritační – dráždivé, které se projevují naléhavým nucením na močení, a obstrukční, při nichž dochází k nedostatečnému vyprázdnění močového měchýře. Důsledkem jsou pak záněty močových cest, tvorba močových kamenů a snížená funkce ledvin. Potíže se zvyšují při prochladnutí, požití alkoholu a po sexuálním aktu. Potíže v sexuální oblasti ostatně mohou být též jedním z prvních příznaků onemocnění prostaty. Nejčastěji jde o poruchy erekce, tedy ztopoření. Proto sexuologové ve spolupráci s urology věnují takovou pozornost problémům s prostatou u svých starších pacientů. Při obtížích však je v každém případě nutná návštěva lékaře, který vyloučí možnost zhoubného zbytnění prostaty a určí optimální léčbu. V počátečních nemoci u nezhoubného zbytnění prostaty velmi dobře zabírají rostlinné přípravky, které obsahují vyváženou kombinaci účinných látek. Ty zamezí růstu prostaty, zabrání vzniku zánětu a snižují pravděpodobnost vzniku rakoviny.

CÉČKO

jednička mezi VITAMINY



SLAVNÝ KAPITÁN JAMES COOK KDYSI NAŘÍDIL NÁMOŘNÍKŮM, ABY DENNĚ UŽÍVALI CITRONOVOU ŠTÁVU JAKO OCHRANU PŘED KURDĚJEMI. TRVALO JEŠTĚ DALŠÍCH 200 LET, NEŽ SE VĚDCŮM PODAŘILO OBJEVIT VITAMIN C.

Kyselina askorbová (neboli vitamin C) pomáhá tělu zbavit se volných radikálů, povzbuzuje jeho obranyschopnost a hraje důležitou roli při léčbě a obnově nemocné tkáně. Člověk si na rozdíl od ostatních živočichů (výjimkou jsou lidoopi a morčata) a rostlin nedokáže vitamin C vyrobit a je odkázán na jeho dodávky zvenčí. Největší přirozenou zásobárnou kyseliny askorbové je čerstvé ovoce a zelenina.

Rozdílná potřeba

V našich zeměpisných šířkách je doporučená denní dávka pro dospělého nespportujícího jedince 60 mg, pro děti 30 mg. To ale neplatí pro všechny stejně; záleží na způsobu životního stylu a složení stravy každého člověka. Zvýšenou potřebu „céčka“ mají

například všichni nemocní, především diabetici, ale i kuřáci nebo lidé s větší spotřebou alkoholu. Stravovací zvyklosti hrají v případě kyseliny askorbové významnou roli. Například jíme-li často maso a uzeniny, stoupají i požadavky našeho organismu na patřičnou „porci“ vitaminu C. To samé platí pro ženy užívající hormonální antikoncepci. Také sportovci a těžce fyzicky pracující lidé by měli dohlížet na pravidelné doplňování „céčka“, protože s fyzickou námahou stoupá i jeho spotřeba. Zrovna tak v době, kdy jsme vystaveni stresu, bychom měli znásobit příjem vitaminu C.

VŠESTRANNÝ BODYGUARD

- Zpomaluje některé příznaky stáří – tvorbu vrásek, skvrn na kůži, podlitin apod.
- Vitamin C spolu s vápníkem a vitaminem D zvyšuje odolnost kostí
- Chrání před působením těžkých kovů
- Zvyšuje odolnost organismu proti chladu
- Podporuje vlastní tvorbu interferonů – bílkovinných látek, které tělo chrání proti virovým infekcím – ale má i celkové ochranné účinky
- Působí jako prevence kardiovaskulárních onemocnění

Jeden trénink aktivního sportovce Víte, že... dokáže zvýšit spotřebu organismu o více než 1 g vitaminu C!

ZÁRUKA ZDRAVÍ

Chceme-li si být jisti, že náš organismus dostane denně přesně tu správnou dávku vitaminu C, kterou potřebuje, měli bychom sáhnout po některém doplňku stravy.

MEGACÉČKO AKTIV

Vhodným řešením je například MegaCéčko Aktiv. Jedná se o speciálně upravenou formu vitaminu C. Přípravek je ojedinelý tím, že potřebnou dávku uvolňuje do organismu postupně, a tím udržuje optimální vyrovnanou hladinu vitaminu C v krvi a tkáních. MegaCéčko Aktiv je navíc obohaceno o šípky, které jsou výborným přírodním zdrojem vitaminu C.



ENERGY SPEKTRUM

Pohlídat si svůj jídelníček tak, aby obsahoval každý den všechny potřebné výživné látky, je téměř nemožné. Navíc zhoršující se životní prostředí a stres způsobený dnešní rychlou dobou, spolu s nikotinem, alkoholem, kofeinem či konzervačními látkami v potravinách, ještě zvyšují nároky organismu na přísun vitaminů a minerálů. Doplněk stravy Energy Spektrum obsahuje všechny potřebné látky k zajištění obranyschopnosti lidského těla, zvyšuje fyzickou aktivitu a přispívá k udržení celkové dobré kondice.



Septofort – vyžene vám bolest z krku!

S nadcházejícími podzimními dny přichází i zvýšený výskyt nachlazení, zánětů nosohltanu a bolestí v krku. Budeme-li mít doma nachytaný přípravek Septofort a včas ho použijeme, můžeme těmto nepříjemným projevům předejít. Stejně tak bychom měli mít pastilky po ruce, chystáme-li se na operační zákrok v dutině ústní či krku. Například použití Septofortu po bolestivém vytržení zubu urychlí doléčení dásně. Stejně tak může tento přípravek pomoci jako prevence a léčba aftů.

Výprava do hor

Chystáme-li se vyrazit na podzimní výlet do kopců, je vhodné oblečení a vybavení naprostou nutností. Počasí se v těchto končinách mění každou chvíli a podcenit přípravu by se nám nemuselo vyplatit.

Co připravit do batohu:

- čepici, nejlépe z windstoperu (hřeje, neprofoukne a nepromokne)
- teplé ponožky (nahradí mokré ponožky)
- termosku s teplým čajem (zahřeje zevnitř celé tělo)
- tabulku čokolády (dodá ztracenou energii)
- mapu a kompas (umožní dobrou orientaci v terénu)
- mobilní telefon (první pomoc při nenadálých obtížích)
- baterku (pro případ, že se výprava protáhne až do tmy)
- Varixinal + Varixinal gel (vhodný při otocích nohou a křečových žilách)



VARIXINAL GEL – PRO LEHKÝ KROK

Viditelné křečové žíly, ale i často se tvořící modřiny nebo modré „čáry“ prosvítající kůží, jsou příznakem krevní nedostatečnosti. Varixinal® gel obsahuje extrakty ze čtyř léčivých rostlin, které pomáhají posilovat a udržovat dobrý stav cévní stěny, snižují tvorbu otoků i modřin a zlepšují oxysličení a prokrvení kůže. Výhodou je gelová konzistence, díky které se žádoucí látky rychleji vstřebávají a přípravek se lépe roztírá. Stačí jednou až dvakrát denně vetřít trochu gelu do kůže postiženého místa.

Upozornění:

Při masáži dolních končetin postupujeme od chodidel směrem k srdci.



PROENZI LIQUID – TEKUTÁ VÝŽIVA PRO KLOUBY

U degenerativních, zánětlivých a poúrazových poškození kloubů dochází k postupnému úbytku chrupavky a ke snížení obsahu glukosaminu. Tato látka je přitom nezbytná pro pevnost a pružnost kloubních chrupavek. Doplnky stravy z řady Proenzi obsahují kromě glukosaminu také další významnou látku – chondroitin. Ten tvoří základní stavební strukturu mezibuněčné hmoty chrupavky a zaručuje její lepší mechanické a elastické vlastnosti. Obě látky tak podporují obnovu a regeneraci kloubů a zlepšují jejich pohyblivost. Příznivý efekt přetrvává ještě 2 až 6 měsíců po využívání přípravku. Tekutá forma je ideální pro uživatele, kteří mají problém s polykáním tablet. www.proenzi.cz

VIADERM – CESTA KE STÁLÉ KRÁSE

Viaderm vám přináší revoluční změnu v přístupu ke krásce: zdravá kůže, lesklé vlasy a pevné nehty. Je ideálním přípravkem při regeneraci pokožky, vlasů a nehtů po slunném létě a důležitým pomocníkem k přípravě na chladné dny podzimu a zimy. Díky unikátní kombinaci přírodních látek Triple beauty effect™ tobolky Viaderm posílí vaše vlasy, zamezí jejich vypadávání, dodají pružnost, objem a přirozený lesk. Přírodní látky, pupalkový olej a rybí proteiny, příznivě ovlivní kvalitu vaší pokožky, zajistí její dostatečnou pružnost a vlhkost, omezí tvorbu pigmentových skvrn a vrásek, zejména kolem očí a koutků úst. Účinky produktu Viaderm podpoří pevnost vašich nehtů, zmírní jejich lámavost, třepení a bílé skvrny. Výjimečné účinky Viadermu jsou nepostradatelným elixírem krásy v kabelce každé ženy.



SERIÁL
O LÉKAŘSKÝCH
TRADICÍCH

Čínská tlaková masáž

TLAKOVÁ TERAPIE VZNIKLA VE STARÉ ČÍNĚ A MNOHO GENERACÍ MISTRŮ JI PO STALETÍ ROZVÍJELO A OVĚŘOVALO. SPOČÍVÁ V PŮSOBNÍ TLAKU A TAHU NA AKUPUNKTURNÍ A REFLEXNÍ BODY, KTERÉ MAJÍ VLIV NA NÁŠ CELKOVÝ FYZICKÝ A DUŠEVNÍ STAV.

Tato místa se nacházejí na nervových drahách zvaných meridiány, jež spojují všechny tělesné systémy a orgány a v nichž ve 24hodinovém cyklu proudí životní energie zvaná čchi. Ta protéká dráhami a udržuje rovnováhu mezi jednotlivými orgány a tělem. Pokud se oběh naruší, dochází k onemocnění. Úkolem čínské tlakové masáže je zajišťovat volný tok energie a tuto nerovnováhu harmonizovat.

5 prvků

Číňané vytvořili systém pěti prvků – oheň, země, kov, voda a dřevo – které se vzájemně ovlivňují, a přiřadili k nim jednotlivé orgány. Původně bylo akupunktturních a reflexních bodů přibližně 365, dnes už je jich známo více než 1000. Nacházejí se různě hluboko v těle, mají odlišnou velikost i funkci. Některé působí místně, jiné slouží k ovlivnění konkrétní poruchy, zbývající mají celkové účinky na organizmus. Některé body příslušnou meridiánu povzbuzují, jiné tlumí a další vyrovnávají tok energie mezi dvěma dráhami.

Hned, nebo postupně

Terapeut při masáži vyvíjí tlak přímo na akupunktturní body a jejich dráhy. Tím dochází k vyrovnávání energetických poruch a obnově přirozené rovnováhy. Přitom se neléčí pouze zdravotní problémy, ale důraz se klade především na nalezení a odstranění jejich příčin. Účinky léčby se mohou projevit hned, nebo se dostávají postupně, podstatné je, že působí dlouhodobě a zabraňují pozdějšímu vzniku nemocí. Při masáži dochází ke stimulaci energie a uvolňují se psychické a fyzické blokády, které mohou být příčinou onemocnění. Metoda má příznivý vliv na stav vnitřních orgánů i nervovou, lymfatickou a dýchací soustavu.

Příště: Jižní Amerika

Číňana



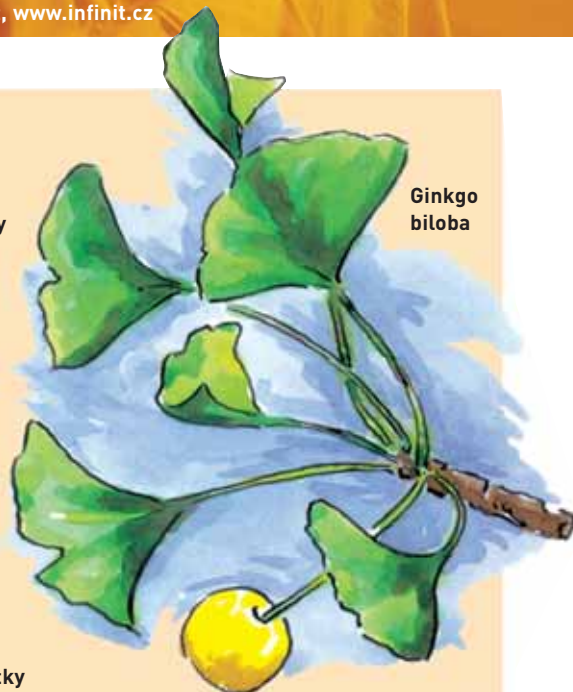
Snímek je z relaxačního centra Infinit, www.infinit.cz

STŘÍBRNÁ MERUŇKA

Číňané znali pozitivní vliv jinanu dvoulaločného na lidské zdraví po celá staletí, z listů vyráběli tinktury a vařili čaj. V souvislosti se zvýšeným stresem, oběhovými chorobami a dalšími civilizačními nemocemi se dostal latinský název tohoto zázračného stromu, tedy *Ginkgo biloba*, opět do povědomí lidí, kteří pečují o své zdraví. Jméno Ginkgo je odvozené z čínského slova yinhsing a znamená „stříbrná meruňka“. Slovo „biloba“ neboli „dvoulaločný“ vzniklo podle tvaru listů, rozdělených drážkou na dvě laločnaté části.

JAK PŮSOBÍ

Listy obsahují biologicky aktivní látky terpenlaktony a flavonoglykosidy, které mají příznivý vliv na přísun krve do mozku a kyslíku a cukru do buněk. Tento jev vede ke zvýšení energie, ochraně mozkových buněk a brání seskupování krevních destiček. Extrakt z *Ginkgo biloby* mírní příznaky spojené s nedostatečným prokrvováním mozku a projevy senility, jako jsou změny



Ginkgo biloba

nálad nebo ztráta paměti. Zároveň je účinný při periferních oběhových obtížích, které způsobují závratě, sluchové přeludy atd. *Ginkgo biloba* napomáhá k lepšímu soustředění, zmírňuje projevy premenstruačního syndromu a zmírňuje křeče v nohou.

Klubové lékárny

V TOMTO ČÍSLE VÁM PŘEDSTAVUJEME PRVNÍ Z KLUBOVÝCH LÉKÁREN – CÍSAŘSKOU LÉKÁRNU NA KARLOVĚ NÁMĚSTÍ Č. 30 V PRAZE 2. JEJÍ VEDOUČÍ MGR. JANĚ SAVELJEVOVÉ JSME POLOŽILI NĚKOLIK OTÁZEK:

Protože mezi ně patříte i vy – naši čtenáři, a my si vaši přízně velmi vážíme, připravili jsme pro vás program takzvaných Klubových lékáren. Jedná se o lékárny z celé České republiky, které se zapojily do spolupráce s firmou Walmark a nabízejí zákazníkům kompletní sortiment jejich produktů. Poznáte je podle výrazné samolepky s nápisem Klubová lékárna, která je umístěná na vstupních dveřích.

Při návštěvě Klubové lékárny tak budete mít vždy jistotu, že zde vybraný produkt Walmark seženete, navíc vás čekají speciální a zvýhodněné nabídky a můžete se těšit i na zajímavé dárky a milá překvapení.

Co vám zapojení do programu Klubových lékáren přineslo? Pozorujete nějaké změny?

Do programu Klubových lékáren se naše provozovna přihlásila teprve v únoru 2005. Jsme v něm tedy krátce, ale i za těch několik měsíců můžu konstatovat, že došlo k nárůstu zájmu našich zákazníků o produkty Walmarku. Určitě k tomu přispělo i vhodnější vystavení jednotlivých výrobků a zřetelné označení. Musím také říct, že se o nás zástupci firmy více starají; častěji nás navštěvují, doplňují zásoby a vhodně umísťují upoutávky na jednotlivé produkty. Přivítali jsme i jejich nabídku, že se sami postarají o stavební úpravu nevyhovující výlohy a zajistí její zasklení.

Jak zákazníci vnímají výrobky firmy Walmark?

Myslím, že s nimi mají ty nejlepší zkušenosti, protože se pro oblíbené výrobky stále vracejí. U dětí patří

k favoritům Martánci, zvláště je-li k nim přiložená nějaká hračka. U dospělých vede Beta karoten, ale velký zájem je i o všechny typy ArthroStopu, Proenzi a v poslední době upoutal především Denoxinal a Viderm. I dospělí samozřejmě ocení různé dárky a akce, jako je 100 + 10 tablet zdarma.

Myslíte si, že jsou výhody členství v Klubu zdraví Walmark mezi návštěvníky lékárny dostatečně známy?

Často se mne lidi ptají, jakým způsobem se mohou do Klubu přihlásit, jak funguje atd. Pravdou je, že například starší lidé, kteří doplňky stravy hodně nakupují, většinou nedovedou zacházet s internetem. Myslím, že právě oni by uvítali jednoduché letáčky s potřebnými informacemi.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně spokojených zákazníků.



Vedoucí Císařské lékárny Mgr. Jana Saveljevoval



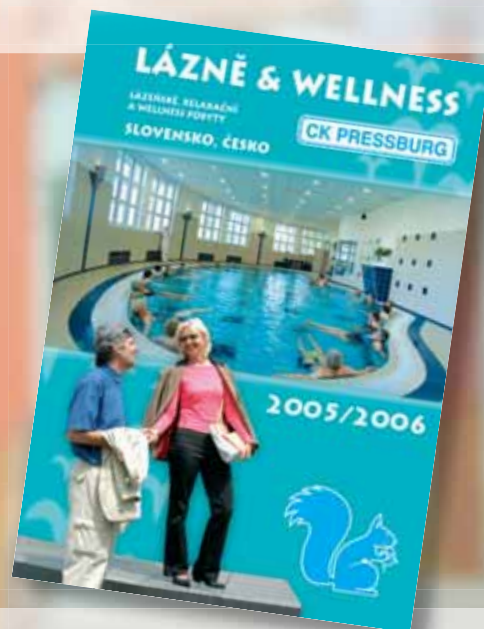
CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

LÁZNĚ & WELLNESS

Lázně SR: Piešťany, Bardejov, Trenčianske Teplice, Turčianske Teplice, Rajecké Teplice, Vysoké Tatry, Vyšné Ružbachy,...

Lázně ČR: Karlovy Vary, Mariánské Lázně, Františkovy Lázně, Poděbrady, Teplice, Jeseník, Luhačovice, Teplice nad Bečvou



Piešťany

HOTEL ODEVÁK***
HOTEL LINEA***

3750 Kč na týden s polopenzí



Luhačovice

HOTEL ZÁLESÍ* 4270 Kč** na týden s polopenzí



**5%
SLEVA**

Členové Wallmark klubu

– 5% sleva z katalogové nabídky.

ŽÁDEJTE NAŠE KATALOGY

telefonicky nebo písemně na adrese:

CK PRESSBURG, Železniční 4, Olomouc 772 11

tel.: 585 104 114, 117, 118








e-mail: sekretariat@ckpressburg.cz



Odpovědní lístek:

Jméno:

Adresa:

POMŮCKA: ADEN, ATR, LOIRE, PÍKR, SAPA	SAZE	SICILSKÁ SOPKA	1. DÍL TAJENKY	ADOPTIVNÍ PÉČE ZKR.	PRES		ZMĚNĚNÉ STAVY VĚDOMÍ	ŽENA NÁŘEČNĚ	INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO	CESTOVNÍ DOKLAD		MĚNA V USA	VLÁKNO K SÍTÍ	OLGA DOMÁCKY			
POSTAVA Z PRODANÉ NEVĚSTY						HLÁŠKA V KARTÁCH					SPODEK NÁDOBY						
SVAZKY KLESTÍ						ROLOVACÍ ZÁVĚSY					OLEJ ANGLICKY						
						ŠTĚP					JMÉNO EDISONA						
PRVNÍ NOVINOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.				ZBĚBĚLEC HOVOR.					PŘEMETY								
				OCHRUTÍ NERVŮ					MLHA BÁSNICKY								
TAHLE					NA ONĚ MÍSTO					SOLMIZAČNÍ SLABIKA			PRHA	NÁRODNÍ BASKETBAL. ASOCIACE ZKR.			
					SPZ ROKYCAN					INIC. HERCE HOPKINSE							
	JIHOČESKÁ ŘEKA	PŘEHOZ NA STŮL						KRÁKAJÍCÍ ČERNÝ PTÁK									
		DOSTOJEV. ROMÁN															
ZÁRODKY NEMOCI								CITOSLOVCE POCHOPENÍ				IN.HER.BRZO- BOHATÉHO					
												2. DÍL TAJENKY					
JEMENSKÝ PŘÍSTAV						Pro zdravé vlasy, krásnou pleť a pevné nehty					TYPY VOZŮ ZN. FIAT						
																	
MONA ???															ŘÍMSKÝCH 1001		ZNAČKA HLINÍKU
KRÁTKÝ FILMOVÝ SNÍMEK				BÝVALÝ SLOVENSKÝ PREZIDENT											VADY PUNČOCH		
ROZPOČET ZASTARALE															BOL		
															O CO		
	MIKROSKO- PICKÉ NEČISTOTY	ŘÍMSKÝCH 51			TELEVIZNÍ KLUB MLADÝCH ZKR.		ŠKOLNÍ SNAŽIVEC HOVOR.	HLT	CHEM. ZN. EINSTEINIA	OSOBNÍ ZAJÍMENO			SEVEŘAN	ZESÍLENÝ ZAPOR			
		LUMP															
MOTAT						KŠANDY				STÁT VÝ- CHODNÍ ASIE							
										DŘEVĚNÉ STROPY							
PRVEK STAVEB. SLOHU						MÍSTO HOVOR.					ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK						
						DRUH PEPŘE					PRIMÁTI KNIŽNĚ						
RAKOUSKÁ TISKOVÁ AGENTURA				SPIS. ??? TWIN					FRANC. ŘEKA								
				OSLOVENÍ VDANÉ ŽENY					ČES. ZPĚV. PETR ???								
VELKÝ KOSTEL					INIC. HUDEB. TALICHA			ČÁST ATLASU					NAPUČHLINA	DRUH KVĚTENSTVÍ			
					VOJÁK ZASTARALE			UPRO- STŘED									
	PLAZ	ZÁKOP ZAST.					MASARYKOVA UNIVER. ZKR.				VZOR						
		NEPRAVDY					KUCHYŇSKÁ NÁDOBA				A TAK DÁLE ZKR.						
ČÁST BRNĚNÍ						PŘÍKRÝVKA						ZN. ČES. EL. SPOTŘEBIČŮ					
						OTÁZKA 1. PÁDU						CHEM. ZN. ZLATA					
SPOJKA			DĀN Z DOVOZU POTRAVIN						DRUH VĚŠTEC- KÝCH KARET								
ŘÍMSKÝCH 501			MOŘŠTÍ SAVCI						UKRAJIN- SKÁ LYRICKÁ BÁSEŇ								

Vyluštěnou tajenku označenou heslem „TAJENKA“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2005 na adresu:
Zákaznický servis, Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz.
Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají krásné dárky, které do soutěže věnovala firma HUDY sport.
Pro dalších 10 šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark.
Výherce uveřejníme na www.kzw.cz



S větrem o závod

Jak se podaří příslušníci malé země ve středu Evropy, která navíc nemá přímý přístup k moři, prosadit se v silné mezinárodní konkurenci jachtařek, jež mají určitě mnohem lepší podmínky pro trénink?

Je za tím spousta let cestování a vyjíždění za tréninkem do zahraničí. Jen se zeptejte mých rodičů, kolik času jsem strávila za posledních 10 let v České republice... Je pravda, že mé konkurentky mají lepší podmínky pro trénink, zvláště když bydlí u moře, ale právě proto si toho možná tolik neváží a dostatečně příležitosti nevyužijí.

Jachting na českých vodách je do jisté míry k nezaplacení v tom, že u nás se jezdí v čemkoliv (i ve velmi slabém a přeskakujícím větru), a to vás naučí jisté pohotovosti a flexibilitě.

V kolika letech a proč jste se rozhodla zrovna pro tuhle sportovní disciplínu?

Všechno začalo, když mi bylo 7 a mé starší sestře 9 let. Naši nás vždycky vedli k tomu, abychom dělaly nějaký sport, a vzhledem k tomu, že oba byli členové Yacht klubu Spolana Neratovice, tak jsme kromě atletiky a volejbalu chodily také do jachtařské loděnice.

LENKA ŠMÍDOVÁ JE NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ REPREZENTANTKOU V HISTORII ČESKÉHO JACHTINGU. PO TŘETÍM MÍSTĚ, KTERÉ ZÍSKALA NA MISTROVSTVÍ SVĚTA V ROCE 2001, SE JÍ LONI Povedlo DOSÁHNOUT SKVĚLÉHO DRUHÉHO MÍSTA NA OLYMPIÁDĚ V ATHÉNÁCH.

Tam v letních měsících probíhaly tréninky mládeže na lodích třídy Optimist a Cadet. Já a moje sestra jsme začaly jezdit na Optimistu – jednoposádkové lodi pro děti, která připomínala necky s „kapesníkem“ místo plachty... Další sezonu jsme se již vrhly do závodění a naši nás ochotně vozili po víkendových regatách.

Jak často a kde trénujete?

Pokud mi to finance, zdraví a další okolnosti dovolí, tak trénuji na vodě tak 3 hodiny denně, 5 dní v týdnu. Tři dny v týdnu se věnuji tréninku na suchu. Trénink na vodě si ale můžu

dovolit jen asi 3 až 4 měsíce v roce. Místa pobytu se různí, poslední dvě zimy jsem trénovala převážně na Floridě a v Athénách – na Floridě proto, že tam jsou ideální podmínky, a v Athénách proto, že se tam odehrávaly olympijské hry.

Kolik času musíte denně věnovat tréninku a jak vypadá váš všední den?

Můj všední den v Praze vypadá podobně jako váš pracovní den. Ráno vstanu, jdu se proběhnout, pak snídane, dopoledne práce na počítači – maily, telefony, pošta, odpoledne různé schůzky, rehabilitace nebo práce na lodi..., zkrátka to, co je zrovna potřeba. Fyzickému tréninku věnuji 1 až 2 hodiny denně.

Skvělé výsledky na olympiádě v Athénách a na mistrovství světa v Melbourne jsou samozřejmě především vašim úspěchem.

Přesto jsou okolo vás určitě lidé, kteří na nich mají také svůj podíl. Kdo je vaší duševní podporou?

Mojí největší morální podporou je určitě můj přítel Mark, na kterého se můžu kdykoliv spolehnout a stojí vždycky na mé straně. Pokud mi právě není nablízku a já se dostanu do situace, o které se potřebuji poradit, obracím se na sestry, rodiče, kamarádky nebo trenéra.

Tak jako vy by chtěla vypadat každá mladá žena. Jak si udržujete štíhlou postavu? Máte nějaká omezení v jídelníčku? Musíte se vejít před závody, jako třeba judisté či žokejové, do nějaké předepsané váhy?

U mě to bylo donedávna úplně naopak – musela jsem si držet váhu nahoře, abych byla schopná vyvážit loď i v silném větru. Moje přirozená váha se pohybuje kolem 60 kg a já jsem na Evropu (jednopořádkovou loď) potřebovala přibližně 67 kg, což se mi nikdy nepodařilo. Na olympijských hrách jsem měla kolem 63 kg, ale byla jsem v dobré fyzické kondici, takže to stačilo. Na nynější dvoupořádkovou loď je mých 60 kg úplně ideální, tak se nemusím do ničeho nutit.

Udržet si štíhlou postavu pro mě zase není takový problém. Snažím se jíst zdravě, pokud to jde, držím se diety podle krevních skupin. Kromě toho miluji pohyb a každý den se snažím



trochu sportovat – kolo, běh, posilovna, jachting, windsurfing...

Sportovkyně většinou mají krátký „chlapečský“ účes, aby je vlasy při pohybu nerozptylovaly, ale také proto, aby jim úprava zabrala co nejméně času. Vy naopak udivujete dlouhou blondátou hřívou, která působí žensky, a přitom zdravě a pěstěně. Ale slaná voda a silný vítr musejí dávat vlasům pěkně zabrat...

Mnohokrát jsem už uvažovala, že si nechám udělat chlapečský sestřih, ale můj přítel by to neviděl rád a nejspíš by pěkně lamentoval. Podle mě je s dlouhými vlasy asi tak stejně práce, ne-li méně, jako s krátkými – výhoda delší kštice spočívá v tom, že ji můžete dát kdykoliv do culíku, a máte po starostech. Pravdou však je, že moje vlasy jsou velmi často vystaveny slunečním paprskům, takže je při jachtingu většinou schovávám pod čepici s kšiltlem a snažím se jim dopřávat všelijaké kúry v podobě balzámů.

Mnoho lidí vás zná z televizní reklamy, kde propagujete Viaderm – doplněk stravy pro krásnou pleť, vlasy a nehty. Jaké s ním máte zkušenosti?

Doplněk stravy Viaderm, který jsem se rozhodla propagovat, mi je blízký tím, že je určen ženám, které chtějí žít zdravěji a snaží se na sobě pracovat. Mně samotné tento přípravek velmi pomáhá, protože pokožka i vlasy při neustálém

Trošku vzdálenější cíl: ráda bych se podívala do Číny... (v Číně jsou olympijské hry v roce 2008), a vlastně nejenom podívala, ráda bych si tam zopakovala svůj úspěch z Athén.



pobytu na slunci, slaném vzduchu a v mořské vodě značně trpí. Zvykla jsem si ho užívat pravidelně a mám z jeho účinků skutečně dobrý pocit.

Jaké jsou vaše nejbližší plány, sny a touhy do budoucna? Čeho byste chtěla dosáhnout ve sportu i v osobním životě?

Trošku vzdálenější cíl: ráda bych se podívala do Číny... (v Číně jsou olympijské hry v roce 2008), a vlastně nejenom podívala, ráda bych si tam zopakovala svůj úspěch z Athén. Možná to zní ambiciózně, ale myslím si, že není nic špatného na tom mít vysoké cíle. V soukromém životě nechci ničeho dosahovat, počítám s tím, že to přijde nějak samo...

Co byste poradila dívkám, které by chtěly začít s jachtingem?

Poradila bych jim začít co nejdříve: rozbit kasičku a koupit loď. Ideální dětské plachetnice, které jezdí v České republice, jsou Optimist (pro jednoho) a Cadet (pro dva). Přihlásit se do jachtařského oddílu, který je blízko jejich bydliště (v Praze např. JachtClub CERE pod Vyšehradem), a začít jezdit.

Věrnostní program s

Nabídku dárků pro vás – členy Klubu zdraví Walmark

jsme rozšířili o **lékárníčku první pomoci Deuter** a **fleecovou vestu Mount X**. Zároveň jsme některé předměty nahradili novými a zajímavějšími: například skládací deštník vystřídala **originální pláštěnka** a místo sportovní tašky můžete získat **cestovní tašku na kolečkách**. Také **neruzový hrnek, froté osuška a sportovní batoh** prošly inovací. Věříme, že se vám nové dárky budou líbit.

Zároveň můžete získat **dva dárky za výhodnější ceny: knihu Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek** dostanete v tomto období za 470 Wk (běžně 570 Wk) a **froté župan** vel. M, L za 519 Wk (doprodej – běžně 819 Wk)

CO MŮŽETE ZÍSKAT

1. Pláštěnku NOVINKA!	110 Wk
2. Plyšového medvěda	150 Wk
3. Tričko HANES	160 Wk
4. Čajový hrnek NOVÝ DESIGN!	179 Wk
5. Volejbalový míč	185 Wk
6. Digitální dávkovač léků (do vyčerpání zásob)	195 Wk
7. Froté osušku NOVÝ DESIGN!	210 Wk
8. Nerezovou termosku 0,75	225 Wk
9. Turistickou lékárníčku DEUTER NOVINKA!	250 Wk
10. Sportovní batoh Husky NOVÝ DESIGN!	390 Wk
11. Knihu – Léčivá moc vitaminů...	470 Wk
12. Fleecovou vestu Mount X NOVINKA!	490 Wk
13. Cestovní kufr na kolečkách	640 Wk
14. Cestovní tašku na kolečkách HUSKY NOVINKA!	890 Wk



NOVINKA



NOVINKA



6



2



3



NOVINKA

7



11



12

NOVINKA



9

NOVINKA



4

NOVINKA



NOVINKA

10



8



5



NOVINKA

14

řadou nových dáreků!

VĚRNOSTNÍ PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

• Princip získávání Walmark korun (Wk)

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

• Jak zjistit hodnotu jednotlivých čárových kódů?

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

• Jak zaslat čárové kódy?

Čárové kódy nalepíte na objednávací kartu spotřebitelské soutěže, kterou si můžete vytisknout z našich internetových stránek nebo vyžádat na zákaznickém servisu KZW. Objednávací karta je určena jak pro nalepování čárových kódů, tak i pro samotné objednání dáreků nebo produktů ve spotřebitelské soutěži.

• Jak zjistit množství získaných Wk?

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

• Kdo může soutěžit?

Věrnostního programu se mohou účastnit jen členové Klubu zdraví Walmark.

• Proč neuvádíme bonus automaticky při objednávce?

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

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

SHRNUTO:

Vystřihněte čárové kódy z našich výrobků.



Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.



Do kolonky Celkem bonus na přední straně karty napište celkovou hodnotu bonusu nalepených kódů.



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



Odešlete kartu na naši adresu zákaznického servisu.



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

ODPOVĚDI NA VAŠE NEJČASTĚJI Kladené OTÁZKY:

• **Aktuální tabulku bonusů** s bodovým ohodnocením výrobků a dáreků a objednávacími čísly naleznete na www.kzw.cz, v katalogu věrnostního programu a na předposlední straně tohoto klubového časopisu

- Můžete zasílat čárové kódy i bez konkrétní objednávky dáreků či produktů. Body vám zůstanou uchovány na Vašem osobním účtu.
- Svůj aktuální bonus zjistíte na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz nebo na bezplatné lince zákaznického servisu 800 141 141
- Registrovaní členové se na osobní internetové stránky dostanou uvedením členského čísla a hesla, které použili při přihlašování do Klubu. Není nutné provádět novou registraci. V případě potíží s registrací prosím kontaktujte naši bezplatnou linku 800 141 141
- V případě, že nemáte k dispozici objednávací kartu, můžete k nalepení čárových kódů využít list papíru. **Nezapomeňte připojit své členské číslo**
- Čárové kódy z výrobků Natures Bounty nejsou zahrnuty do věrnostního programu

Zdvojnásobte si hodnotu nasbíraných Wk!

AKCE "VÝHODNĚJŠÍ BONUS"



Náš dárek „DVOJITÝ“ BONUS za vaše čárové kódy!!!

U příležitosti 15. výročí založení společnosti Walmark jsme pro všechny

aktivní účastníky našeho věrnostního programu připravili speciální akci „DVOJITÝ“ BONUS.

V období od 15. 9. do 31. 10. 2005 získáte v našem věrnostním programu dvojnásobný počet Wk za zaslání čárových kódů z výrobků Walmark a Proenzi.

Příklad: Jestliže v uvedeném období zašlete čárové kódy v běžné hodnotě 100 Wk, připíšeme na váš účet 200 Wk!

Aktuální tabulku bonusů s bodovým ohodnocením výrobků a dáreků a objednávacími čísly naleznete na www.kzw.cz, v katalogu věrnostního programu a na předposlední straně tohoto klubového časopisu.



VĚRNOSTNÍ PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Dárek od nás navíc!

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

● Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 999 Kč** získáte **originální upomínkový předmět** s logem KZW jako dárek (např. přívěsek na klíče, propisku...)

● Při objednávce **nad 2 999 Kč** získáte **fleesovou deku** (rozměr 180x130 cm)

● Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 4 999 Kč** získáte **spací pytel Guzzi by Husky**



SMLOVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Představujeme vám partnery Klubu zdraví Walmark, kteří našim členům po předložení členské karty poskytnou zvýhodněné ceny na své výrobky a služby. Bližší informace pro využívání výhod pomocí členské karty KZW získáte na infolince zákaznického servisu 800 141 141 nebo na internetových stránkách.

CK Fischer, největší pořadatel zájezdů v České republice, poskytne členům našeho klubu slevu 5 % na katalogové zájezdy a 2% slevu na nabídku nekatalogových zájezdů. Více informací o CK Fischer naleznete na www.fischer.cz

Cestovní kancelář
FISCHER

HUDYSPORT
CLIMBING AND OUTDOOR EQUIPMENT



CK PRESSBURG
...váš partner na cestách

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

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

Jubileum Walmarku oslavíme 15% slevou!

OBJEDNEJTE SI VÝROBKY V POHODLÍ SVÉHO DOMOVA!

U příležitosti 15. výročí činnosti naší firmy jsme pro vás, naše klienty, připravili 15% slevu na všechny výrobky zasílané na dobírku. **Tato sleva platí od 15.9. do 31.10.2005.**

JAK SI OBJEDNAT?

● **On-line** objednávkovým formulářem na internetové adrese: www.kzw.cz nebo po přihlášení na osobních internetových stránkách

● **Telefonicky** – na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7.00 – do 17.00 hod.

● **Písemně**, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a.s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec

● **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 dobírkám, jejichž finanční hodnota je nižší než 470 Kč. Při objednávce nad 470 Kč hradí výdaje spojené s balným a poštovním společnost Walmark.

Pro děti od 3 let s příchutí jahody a pomeranče

Martánci

Multivitamin a multiminerál pro děti



Víte, jak posílit imunitní systém Vašich dětí? Dejte jim Martánky s Imunactivem.

Imunactiv™ je unikátní komplex aktivních látek speciálně vyvinutý pro ochranu dětí před nachlazením, bakteriálním, virovým onemocněním a pro posílení jejich imunitního systému.

WGP™ beta glukan je patentovaná substance zcela přírodního charakteru, která se vyznačuje jedinečnými biologickými vlastnostmi v působení na imunitní systém.

Zinek je důležitý pro správnou funkci imunitního systému a pomáhá v boji proti infekcím.

Vitamin C příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu, chrání ho před nachlazením a dalšími typy infekcí.

Bioflavonoidy napomáhají svou přítomností zvyšovat účinnost látek imunitního systému. Každá tableta dále obsahuje potřebné vitaminy A, D, E, vitaminy skupiny B, minerály, vápník (potřebný pro kosti a zuby), draslík, jód a měď. Obsahují xylitol, který chrání dětské zoubky před zubním kazem.

Martánci zajišťují potřebný denní přísun vitaminů, minerálů a stopových prvků nezbytných pro správný růst a vývoj dítěte. Příznivě ovlivňují obranyschopnost (imunitní systém) dítěte a pomáhají udržovat vitalitu a celkově dobrý zdravotní stav.

Ve Vaší lékárně na Vás čekají kamarádi Martánci.

Vyrábí Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec
www.martanci.cz, www.walmark.cz, Bezplatná infolinka: 800 141 141

WALMARK PRO DĚTI

KŘÍŽOVKA

1. jednostopé vozidlo, 2. světadíl, 3. pevnina uprostřed moře, 4. továrna na železo, 5. pyšný pták, 6. opak „pracovitý“, 7. sušená tráva, 8. zemědělský stroj, 9. osten na růži, 10. sevřená dlaň, 11. plavidlo, 12. pozdravení, 13. útočný nůž, 14. pták „zloděj“, 15. pohádkový tvor, 16. obilovina, 17. lesní divoženka, 18. tropické ovoce, 19. zmrzlá pochoutka, 20. horní končetina, 21. strach, 22. syn Rumcajse, 23. nádoba na vaření, 24. příběh pro děti, 25. bicykl, 26. sňatek, 27. pracovitý hmyz, 28. venkov, 29. sultánův rádce

Vyluštěnou tajenku označenou heslem „**MARTANSKÁ TAJENKA**“ zasílejte nejpozději do 31.12. 2005 na adresu: Walmark, a.s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, Třinec 739 61. 30 vylosovaných úspěšných luštitelů se může těšit na hezký dárek od kamarádů Martáneků. Ahoj Vaše Bebetka !

1.	■	□	□	□	□	□	□	
2.	■	□	□	□				
3.	□	□	□	■	□	□		
4.	□	□	■	□				
5.	□	■	□	□				
6.	□	□	■	□				
7.	□	■	□	□				
8.	□	□	□	■	□	□	□	
9.	■	□	□	□				
10.	□	■	□	□				
11.	□	□	■	□				
12.	□	□	■	□	□	□	□	
13.	■	□	□	□	□			
14.	□	□	■	□	□	□		
15.	□	□	■	□	□			
16.	□	■	□	□	□			
17.	□	■	□	□	□			
18.	□	■	□	□	□	□		
19.	□	□	■	□	□	□		
20.	□	□	□	■	□	□		
21.	□	□	□	■	□	□		
22.	□	□	□	■	□	□	□	
23.	□	□	□	□	■	□	□	
24.	■	□	□	□	□	□	□	□
25.	□	■	□	□	□	□		
26.	□	□	□	□	■	□	□	
27.	□	□	□	□	■	□	□	
28.	■	□	□	□	□	□	□	□
29.	□	□	□	□	■	□	□	

Užij si spoustu legrace s kosmickým **Martáfonem!**
V novém 100 tbl. balení Martáneků naleznete speciální kosmický přístroj - **Martáfon**. Tento přístroj Vám umožní namluvit věci, které Vás právě napadnou, nebo zachytit jakýkoliv zajímavý zvuk z Vašeho okolí a poté je přehrát. Lze zaznamenávat až 6 vteřin zvuků. Přejeme Vám hodně zábavy a legrace s kosmickým **Martáfonem**.
POZOR!!! Připravujeme pro Vás soutěž „**O nejlepší hlášku Martáfonu!**“
Bližší informace naleznete na Martánských internetových stránkách na adrese www.martanci.cz !



NAJDI KOSTKY

Jen dvě z kostek označených čísly 1 až 6 lze setavit z rozložené sítě umístěné uprostřed obrázku. Které?

PUZZLE

Najdi správné dílky, který patří do obrázku.

Správné odpovědi: Kostky - 2, 6; Puzzle - 1H, 2C

Váhy (24.9.–23.10.)

Na Váhy od letošního léta nedopadají domácí povinnosti a strach o střechu nad hlavou tak, jako v posledních dvou třech letech. Péče o děti, popřípadě ujasnění si mileneckých záležitostí, přinese Váhám do života větší klid. Váhy mají od letošního roku „dobře našlápnuto“ na několik příštích desetiletí. Mohou se svobodně pouštět do nových podniků, i kdyby trochu riskovaly, budou pod ochranou své vlastní prozíravosti. V příštích několika letech budou Váhy silít a vyzrávat v autoritu. Udělají dobře, když si i navzdory sílící stabilitě udělají čas na tělesný pohyb a budou se věnovat umění. Běží jim výtečné období pro studium psychologie či mezilidských vztahů.

Štíři (24.10.–22.11.)

Od listopadu se jupiterské štěstí, které stálo doposud při nich, přesune do sousedního znamení Štíra. Zrození tohoto znamení, tradičně konzervativní a neochotní, se od listopadu trochu rozsvítí a stanou se laskavějšími, přístupnějšími kladným změnám v jejich životě. Zejména dědictví, ale také šťastný postup v kariéře, pořízení domova, sňatek, počet dítěte, to vše bude pro toto svérázné znamení připadat v úvahu. Ruku v ruce s příznivými vlivy čeká na Štíry (stejně jako na Býky, Lvy a Vodnáře) i překonávání kritické etapy jejich sexuálního života.

Střelci (23.11.–21.12.)

Od července se jejich život začne stabilizovat. Střelci přijdou na chuť pravidelné práci a smysluplným partnerům. Jejich šťastné období nicméně nastane až od prosince 2006. Do té doby se mohou těšit ze zkvalitňování sexuálního života a při spolupráci se svými dětmi z objevování pedagogických kvalit. Poněvadž jsou si vědomi překotných změn ve světě i ve své zemi, o to více budou hledat spolehlivou životní filozofii, která obstojí při jakémkoli scénáři budoucnosti. Četba filozofických knih, stejně jako křesťanské mystiky či dálnévýchodní moudrosti na ně budou mít blahodárný účinek.

Panny (24.8.–23.9.)

Panny jsou určitým způsobem mimo dění. Nikdo po nich nic zvláštního nechce, nikdo od nich nic neočekává. Ony zase nemají na své okolí žádné speciální požadavky, a tak se mezi nimi a okolím udržuje poměrně nerušená symbióza. Od listopadu se jim začne trochu lépe dařit ekonomicky, je možné, že se Pannám ze srpna podaří do konce roku nějaký dobrý obchod. Protože Panny vědí, že samo od sebe nefunguje nic, už několik let se snaží změnit způsob svého života a svoji filozofii směrem k větší spokojenosti. Je to sice proces ještě na několik dalších let, ale už přináší první výsledky.

Lvi (24.7.–23.8.)

Po Lvech začalo být od léta vyžadováno více disciplíny než doposud. S jejich spotřebitelskou mentalitou jim to může připadat nespravedlivé, my jim ale doporučujeme poprat se s novými nároky co nejrychleji, než jim ujede vlak a oni budou v nejistotě a dlužích. Předvánoční období bude vyžadovat větší výdaje než obvykle, popřípadě chytré nápady jak udělat svým blízkým radost ekonomičtějším způsobem. Zejména Lvi z přelomu července a srpna budou muset přesvědčit mnohé svou tvořivostí a statečností, protože okolnosti jim v listopadu, prosinci a pak ještě v červnu 2006 nepůjdou nikterak na ruku.

Raci (22.6.–23.7.)

Rakům se od července trochu ulevilo, a navíc se jim od listopadu dostane vítané pomoci. Pro mnohých z nich přichází vhodná doba pro založení rodiny, popřípadě narovnání rodinných vztahů. Zjistí, že ve srovnání s loňským rokem mají najednou více času, a nechtějí si ani tolik starostí jako poslední dva tři roky. Předvánoční období bude vysloveně nakloněno Rakům z konce června. Řada uzlíků se jakoby sama od sebe rozváže. Léto roku 2006 bude zase výhodné pro Raky ze začátku července. Letošní podzim se dobře hodí pro cesty do zahraničí, návštěvy přátel a známých.

Blíženci (22.5.–21.6.)

Blíženci si dělají od začátku léta pořádek ve svých záležitostech a docela jim to svědčí. Auto zase jezdí, počítač šlape, ve složenkách mají pořádek i korespondence je vyřízená. Poněvadž jsou posledních několik let trochu nejistí ohledně toho, co se děje okolo nich, trochu bezpečného pořádku jim přijde jenom vhod. Do listopadu trvá období, ve kterém se mohou poměrně nerušeně věnovat svým zájmům. Nolik mohou očekávat nějaké úspěchy od listopadu dál? Možná zjistí, že se s nimi nepočítá tak, jako se s nimi počítalo dříve. Proto by neměli odkládat příležitosti a do listopadu využívat každý den.

Býci (21.4.–21.5.)

Býkům trvalo do letošního léta období, ve kterém si mohli stabilizovat svůj domov a své finance. Od července dál jim začalo přibližně dvouleté údobí, kdy musejí vynaložit mnohem větší úsilí pro zisk peněz a vydaje se budou před jejich očima jen násobit. V této době Býci také zjistí, že sexuální uspokojení není něco, co by přicházelo samo od sebe, a že pokud ho chtějí dostávat, musí se ho především naučit poskytovat. Býky čekají i nové výdaje v souvislosti s dětmi, možná i nutnost věnovat potomkům více pozornosti. Velké nároky bude na Býky ze začátku května klást předvánoční a vánoční období.

Berani (21.3.–20.4.)

Berani se museli dlouho přizpůsobovat rodinným povinnostem. Po dvou letech si odpracovali své. Počínaje půlkou léta získávají jejich záležitosti pevnější obrysy. Přelom listopadu a prosince pro ně bude znamenat optimistické období s řadou nových příležitostí. Od listopadu jim okolí navíc přestane předhazovat, že jsou bezohlední sobci, a jejich síla naopak začne přicházet všem potřebná a žádaná. Získávají autoritu a oblibenost, což je jim příjemné. Nejlepší období pro ně začíná v prosinci 2006 a bude trvat po celý jeden rok. V té době se obnoví jejich síly a podnikavost.

Ryby (20.2.–20.3.)

Ryby jsou zhruba od jara, jak se říká, „na prášky“. Průchod Saturnu dekadentem Ryb jim připomíná, že některá rozhodnutí neměly odkládat. Některé Ryby proto užíváním psychofarmak působí poněkud nepřítomně. Situaci však lze napravit: 1. Nesoustřeďte se na své partnery. 2. Nepřipisujte jim původ svých omezení. 3. Jste svobodné, vždycky jste byly a vždycky budete. 4. Obejdete se bez ženy, obejdete se bez ženy. 5. Uvědomte si své pracovní úkoly. 6. Uvědomte si blízkost a sounáležitost s nejbližšími příbuznými. Buďte vděčný za jejich existenci. 7. Obujte si tenisky a ráno nebo večer si zaběhejte na čerstvém vzduchu. 8. Jezte jenom polovinu toho, co máte před sebou. 9. Do listopadu vám garantuji úspěch.

Připravil Antonín Baudyš, jr.

horoskop

od 1. 9. 2005 do 30. 1. 2006



Kozorozi (22.12.–20.1.)

Stres ze zvládnání domova, partnerství a profese pomalu odchází. Kozorohové se budou moci od letošního léta spokojeně nadechnout, poněvadž obstáli v nelehké zkoušce. Po nejbližší rok se mohou těšit relativní svobodě. Znovu si můžou vyzkoušet chuť odpočinku, nenucených chvil, dohnat své kinematografické a literární mezery. Mohou také udělat po delší době dobře svým žaludkům a vyzkoušet chuť pečeného masa, červeného vína, výrazné kávy a kvalitních doutníků. Nejbližší roky pro ně mohou přinést i prohloubení sexuálních prožitků anebo možnost stát se rodiči.

Vodnáři (21.1.–19.2.)

Jsou v letošním roce připraveni vystoupit ze zmatků minulých let a zušlechtit svoji lidskou přirozenost, stejně jako možnost předvést svůj spirituální potenciál. Vodnáři se v posledních letech rozdělili do dvou skupin: první holduje hospodskému klimatu a ubíjení svého vědomí. Druhá se naopak vydala cestou čistění organismu a prohlubování vědomí nápoji, jako je čaj a čistá voda. Ze skupiny první lze snáze přejít do druhé, než naopak. Poznání vnitřní dokonalosti totiž zavazuje. Pověstný intelekt Vodnářů bude od července, a ještě spíše od listopadu, muset řešit praktická životní dilemata.

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (WK)
VITAMINY				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	75
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	36
B-komplex + C	100 tablet	3109	7	89
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobulek	3376	4	58
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobulek	5370	7	93
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobulek	3406	10	136
Céčko - vit. C 100 mg	100 tablet	5172	3	38
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	100 tablet	6346	3	38
Céčko - vit. C 100 mg višň	100 tablet	6353	3	38
Céčko - vit. C 100 mg	40 tablet	4571	1	17
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	40 tablet	6162	1	17
Céčko - vit. C 100 mg višň	40 tablet	6179	1	17
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	6	74
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	6	74
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	16	180
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	16	180
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobulek	3659	3	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tobulek	3642	3	54
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	60
Dolomit	70 tablet	3321	4	48
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	48
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	8	122
Chróf forte	30 tablet	5424	13	150
Chróf pikolínát	30 tablet	4632	4	44
Selen	30 tablet	4076	3	41
Selen	100 tablet	4595	6	93
Selezin ACE	30 tablet	0654	7	90
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	58
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	10	150
Vápník s rybím olejem	30 tobulek	4939	6	80
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	35
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	89
PŘÍRODNÍ PRODUKTY				
Alicin 1000 mg	30 tobulek	3383	3	40
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobulek	3307	8	96
EPA marine	30 tobulek	4816	7	82
EPA marine	100 tobulek	5226	17	213
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	79
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	16	206
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	58
Kelp - Jód	100 tablet	5219	7	91
Lecithin 1200 mg	30 tobulek	6384	5	71
Lecithin 1200 mg	80 tobulek	6476	10	169
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobulek	3291	6	88
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobulek	3888	15	244
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobulek	4304	8	106
Pumpkín 275 mg	30 tobulek	3314	7	87
Spirulina 500 mg	30 tablet	3529	7	87
Vláknina	30 tablet	4625	5	69
Žraločí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	175
COENZYME Q10				
Coenzym Q10 10mg	30 tobulek	4687	13	123
Coenzym Q10 10mg	60 tobulek	4731	16	196
Coenzym Q10 15 mg	30 tobulek	3284	16	194
Coenzym Q10 15 mg	60 tobulek	4564	18	238
Coenzym Q10 30 mg	30 tobulek	5776	14	240
Coenzym Q10 30 mg	60 tobulek	5998	25	342
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tobulek	5004	13	206
BYLINNÉ VÝTAŽKY				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	9	111
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	13	198
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	24	313
GinkoPrim	30 tablet	0425	15	174
GinkoPrim	60 tablet	0470	22	312
Yucca 500 mg	30 tobulek	4212	11	128
Ginkgo + Pupalka	30 tobulek	4298	10	131
Ginkgo + Pupalka	60 tobulek	5202	21	244
PŘÍPRAVKY PRO DĚTI				
Martánci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	89
Martánci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	89
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135 (4748)	7	86
Martánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	7	86
Martánci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	217
Martánci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	217
Martánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173 (5011)	17	213
Martánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	17	213
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	51
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	128
Echiňáči černý rybíz	30 tablet	3574	5	68
Echiňáči černý rybíz	100 tablet	4007	13	166
Echiňáči bubble gum	30 tablet	4540	5	68
Echiňáči bubble gum	100 tablet	4038	13	166

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (WK)
KLOUBNÍ VÝŽIVA				
Arthrostop - nápoj citrón	450 g	5646	25	344
Arthrostop - nápoj jahoda	450 g	5660	25	344
Arthrostop - nápoj meruňka	450 g	5622	25	344
ArthroStop liquid třešeň	400 ml	0289	22	282
ArthroStop PLUS	60 tablet	5977	23	318
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	413
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	35	479
ArthroStop Rapid	180 tablet	0203	58	791
ArthroStop krém	100 ml	6315	12	120
MULTIVITAMINY A MULTIMINERÁLY				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	9	106
ABC Spektrum	60 tablet	3956	11	168
Senior Spektrum	30 tobulek	3543	8	138
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	11	143
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	17	225
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	121
ŘADA PRO ŽENY - FEMINE				
Femine Plus	30 tablet	4069	10	131
Femine Plus	60 tablet	4960	15	212
Osteostop s izoflavonoidy	30 tablet	5080	10	125
Viaredin	30 tablet	5684	18	233
Viaredin	60 tablet	5882	29	372
Viaredin Koktejl - jahoda	450 g	4144	25	306
Viaredin Koktejl - vanilka	450 g	5325	25	306
Viaredin Koktejl - čokoláda	450 g	5332	25	306
Viaderm	60 tobulek	0661	25	419
Celulit	30 tablet	3666	11	136
VLASOVÁ KOSMETIKA PROTI LUPŮM				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	50
Reghaar stimulátor - tablety	30 tablet	3086	6	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	5	74
SANTOIN				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	50
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	7	83
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	5	74
Santoin Excellent - zubní pasta	65g	6032	4	54
ZAMĚŘENÁ ŘADA				
CLA Clarinol	30 tablet	0401	23	309
Chromdiet	30 tablet	4809	7	106
Cholestop	30 tablet	4922	10	136
Vitavision	30 tablet	4793	10	135
Varixinal	30 tablet	4779	9	110
Varixinal	90 tablet	4786	23	325
Varixinal gel	75 ml	0630	8	115
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	6	100
GinkoStim	30 tablet	4618	8	100
StresVit	30 tablet	3161	6	108
MemoPlus	30 tablet	3413	6	84
Denoxinal	30 tobulek	5936	15	183
Denoxinal	60 tobulek	0449	25	347
Prostenal	30 tobulek	5745	15	174
Prostenal	90 tobulek	0692	32	432
Prostenal s Perfect complexem	60 tobulek	1064	25	412
Urinal	30 tobulek	5943	14	165
Urinal	90 tobulek	0623	32	432
VÝROBKY PROENZI				
Proenzi 3	90 tablet	6414	35	490
Proenzi 3	180 tablet	5014	58	798
Proenzi MSM + glukosaminsulfát	60 tablet	6421	30	497
Proenzi 2700 FORTE	90 tablet	6407	35	490
Proenzi Opti	60 tablet	0432	29	393
Proenzi Opti	120 tablet	0500	50	690
Proenzi liquid	400 ml	0296	22	305
DÁRKY				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY	1 ks	3100	0	890
Cestovní kufr na kolečkách (rozměr 41x62x23)	1 ks	2700	0	640
Fleesová vesta Mount X	1 ks	3200	0	490
Froté župan (do vyčerp. zásob, sleva 300 WK)	1 ks	2000	0	519
Kniha - Léčivá moc vitaminů, bylin a min. látek (akce - sleva 100WK)	1 ks	2300	0	470
Sportovní batoh Husky	1 ks	2600	0	390
Lékárnička první pomoci DEUTER	1 ks	3300	0	250
Nerez termoska 0.75 l	1 ks	2100	0	225
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	210
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	185
Čajový hrnek	1 ks	3000	0	179
Tričko Walmark	1 ks	2200	0	160
Plyšový medvídek (30 cm)	1 ks	2800	0	150
Pláštěnka	1 ks	2900	0	110

Potřebujete zlepšit
kvalitu Vašich vlasů?

Také si vytrháváte první
šedivé vlasy?

Schováváte ruce a stydíte se
za své nehty?

Trápí Vás první vrásky?

Chcete zpomalit
stárnutí Vaší pokožky?

Lenka Šmídová

Lenka Šmídová
Olympijská medailistka, Athény 2004

Viaderm

Cesta ke stálé kráse



Krásná kůže, lesklé vlasy a pevné nehty díky **Triple beauty effect™** - unikátní kombinaci přírodních látek.

- ~ Tobolky Viaderm posílí Vaše **vlasy**, zamezí jejich vypadávání, dodají pružnost, objem a přirozený lesk.
- ~ Přírodní látky, pupalkový olej a rybí proteiny výrazně zlepší kvalitu Vaší **pokožky**, zajistí její dostatečnou pružnost a vlhkost, omezí tvorbu pigmentových skvrn a vrásek zejména kolem očí a koutků úst.
- ~ Účinky Viadermu podpoří pevnost Vašich **nehtů**, zmírní jejich lámavost, třepení a bílé skvrny.

Výsledkem dlouhodobého pravidelného užívání jsou Vaše:

krásné vlasy

zdravá pleť

pevné nehty



Doplňěk stravy

