

Klub zdraví



ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ZÁŘÍ 04

MIROSLAV MATUŠOVIČ

fotbalový mistr
z Baníku:

*Fotbal si fakt
užívám.*

BABIČKA SE SRDCEM MLADÉ DÁMY

Marie Ž. (74) si zachovává
svěžest do pozdního věku

ĚLEN ČERNÁ

Šťastné mamince se
narodila dcerka Amélie

NEMOC JE UČITEL

Tělo jako obraz vědomí

SPOTŘEBITELSKÁ SOUTĚŽ O CENY

Klubu zdraví WALMARK

Richard KRAJČO

hvězda, která říká:

VŠECHNO JE TAK, JAK MÁ BÝT.

<20 kcal

Nová

nízkokalorická řada
ovocných nápojů

Relax

Fitness

1L



Berte
život
s lehkostí



Nově 0,5 L balení

L-carnivital

Unikátní kombinace L-carnitinu
pro rychlejší spalování tuků
a vitamínů pro Vaši svěžest!



Vážení čtenáři,

Dostává se vám do rukou nové číslo klubového zpravodaje. Jak jste si již jistě všimli, má nejen nový název a modernější grafický design, ale pokusili jsme se také zkvalitnit a zatraktivnit jeho obsah.

Spolu s novým „kabátem“ jsme zároveň chtěli časopis zpřehlednit, každý z rodiny proto uvnitř najde svou dvojstránku. Pánové jistě přivítají Hospůdku Na rohu spolu s Barem, pro vás, dámy, jsme zařadili novou rubriku Piknik o zdravé výživě a stranu Zadáno pro dámy, jež se bude věnovat zajímavým „ženským tématům“, jako jsou arteterapie, fytoterapie apod. Samozřejmě nezapomeneme ani na to, co dnešní ženy trápí. Věříme, že senioři přivítají stránku Léta běží, tentokrát o kloubní výživě, a rubriku Tradice a věda, v níž začínáme seriálem o rostlinách jako tradičním léku. Mysleli jsme i na děti, kterým nadále budeme přinášet čerstvé zprávy z Martánské vesmírné lodi a rovněž stranu plnou her, hlavolamů a zábavy. Nově jsme také do klubového zpravodaje zařadili rubriku Walmark na stopě – v níž bychom chtěli publikovat aktuální reportáže nejen ze společenského života, ale také z vývoje konkrétních produktů společnosti Walmark či společenských akcí, na nichž se společnost podílí. Rubrika O čem se mluví – přinese články na aktuální téma z oblasti zdravotnictví, společenského nebo kulturního života. Na své si celá rodina určitě přijde také v nově zařazené rubrice věnované horoskopům a zdraví, kterou připravuje astroložka Jana Muroňová. Věříme, že nová podoba časopisu se vám bude líbit, a těšíme se na vaše názory, postřehy i podněty.

Za celý redakční tým s přáním krásného babího léta a slunečného podzimu

Ing. Oto Toman
ředitel divize farmacie pro ČR



OBSAH:

- 4 WALMARK NA STOPĚ**
- Miroslav Matušovič
- 6 VÍTE ŽE ...**
- Zeptali jsme se...
- 7 O ČEM SE MLUVÍ**
- Nemoc je učitel
- 8 LISTÁRNA**
- 9 LÉKAŘ RADÍ**
- Zářivý úsměv
- 10 BAR**
- Nealkoholické koktejly
- 11 HOSPŮDKA NA ROHU**
- Jak na prostatu
- 13 WALMARK POMÁHÁ**
- Babička se srdcem mladé dámy
- 14 PIKNIK**
- Podzim je dobou harmonie
- 15 CO TRÁPÍ ŽENY**
- Křečové žíly
- 16 ZADÁNO PRO DÁMY**
- Vírové perpetuum mobile
- 18 HVĚZDNÉ NEBE**
- Richard Krajčo
- 20 TRADICE A VĚDA**
- Indie + Boswellia Serrata
- 21 LÉTA BĚŽÍ**
- Jak vyzrát na bolesti kloubů
- 22 WALMARK NA TRHU**
- 23 NOVINKY**
- 25 WALMARK PŘEDSTAVUJE**
- 27 KŘÍŽOVKA**
- 28 ROZHOVOR**
- Elen Černá
- 29 ZAUJALO NÁS**
- Léčivé masáže
- 30 WALMARK PRO DĚTI**
- Pravý MARTÁNSKÝ tábor
- 31 GAME PAGE**
- pro děti
- 32 SOUTĚŽ**
- 33 KLUBOVÉ ZPRÁVY**
- 34 ZODIAK A ZDRAVÍ**
- horoskop
- 35 TABULKA BONUSŮ**



PODZIM JE DOBOU HARMONIE

Barevné listí šustící pod nohama může povzbudit vaši nostalgii. Ale nedejte se a užijte si babí léto!

14



“KDO JE ŠTĚSTNÝ, JE I KRÁSNÝ,”

tvrdí **ELEN ČERNÁ**.
V červenci přivedla na svět malou Amélii a teď jen září.

28



ZÁKEŘNÁ PROSTATA

Známý reklamní slogan říká, že i muži mají své dny. V případě problémů s prostatou by si leckterý muž rád vyměnil úděl s leckterou ženou.

11



NA VIRY SE MUSÍ AKTIVNĚ

Podzim může být pro vaše dítě zatěžkávací zkouškou. Kromě prvních jedniček si ze školky či školy může odnést i virové onemocnění

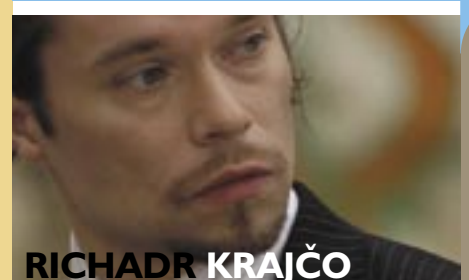
16



LÉČEBNÉ MASÁŽE

Nejen dámy mohou udělat něco pro sebe, když se na vlastní kůži přesvědčí o prospěšnosti masáží.

29



RICHADR KRAJČO

Známý herec a muzikant je šťastný, zamilovaný a právě vydává novou desku. Pro jistotu posmutnělou.

18

MIROSLAV MATUŠOVIČ

• WALMARK NA STOPĚ



FOTBAL SI FAKT UŽÍVÁM

Hráč mistrovského Baníku Ostrava. Jeden z nejlepších útočníků a střelců loňské fotbalové sezóny. Reprezentace na mistrovství Evropy ve fotbalu mu unikla jen o vlásek, místo cesty do Portugalska ho nakonec čekala tvrdá letní příprava. V Ostravě mu neřeknou jinak než Maty. Sám o sobě tvrdí: „*Neumím jen tak proležet celý den a nic nedělat.*“

Sraz jsme si dali během přestávky, která je při dvoufázovém tréninku vyhrazena na oběd. Jak nám bylo řečeno, v létě se hráči zaměřují hlavně na kondici, takže se hodně



běhá a posiluje. „*Příprava je vždycky dřina. Je to náročné na psychiku, ale člověk musí zatnout zuby a makat,*“ míní Miroslav Matušovič.

„*Samozřejmě, že jsme pracovali i na herní přípravě, zejména na soustředění v Rakousku, kde šlo hlavně o to, abychom se sehráli s novými hráči, kteří do Baníku přišli, ale především jsme dělali vše pro to, abychom nabrali fyzickou kondici na sezónu.*“ Proto nás zajímalo, jak na sportovní zátěž reaguje tělo a jak Miroslav Matušovič po náročném tréninku nabírá nové síly.



Byl jste letos vůbec na nějaké dovolené?

Přirozeně nejde celý rok myslet jenom na fotbal. Proto jednou za rok, když skončí sezóna, zajedu k moři. Tam se úplně odreaguji, odpočinu. A prospěje to mně, klubu, všem.

Jak odpočíváte během sezóny?

Já nejsem stavěný na to, abych si lehl a celý volný čas prospal. Rád si zajdu na kávu. Sejdu se s kamarády. I když spánek a životospráva jsou samozřejmě taky důležité, takže si to hlídám. Jednou jsem profesionál, podepsal jsem smlouvu, a tak vím co si můžu dovolit, a co ne.

A co péče a regenerace přímo v klubu?

Každý regeneruje jinak. Někdo chodí na masáže, někdo do vody, někdo na elektriku. Péče je tu špičková. Máme tady tým odborníků, kteří se starají o náš zdravotní stav a o výživu, a naše starost pak je, abychom podávali vrcholové výkony. Máme dva špičkové maséry, kteří prošli reprezentací a dlouhá léta se pohybovali mezi největšími hvězdami. Je tu bazén, udělali nám novou vříivku, je tu sauna, máme k dispozici rehabilitační sestru. Je to tady jeden velký kruh, v němž si všichni pomáhají, říkají si, co by bylo nejlepší, je to tu dobře zabezpečeno.

Špičkovým sportovcům se většinou nevyhýbají zranění.

Které části těla dostávají při fotbalu nejvíce zabrat?

Nejvíce trpí klouby, hlavně kolenní klouby a kotníky.

Věnujete jim nějakou speciální péči?

Maséři nám samozřejmě dávají nejrůznější doplňky stravy, vitaminy a minerály všeho druhu, běžně užíváme gely na klouby. A každý se taky snaží problémům předcházet sám. Třeba tím, že po každém tréninku klouby ledujeme v kádích se studenou vodou. K tomu nás vedou. A taky zpevňujeme klouby tejpou, což je výborná ochrana proti výronům nebo namožení. Děláme relaxační a posilovací cviky ve vodě.

Vraťme se zpět k fotbalu. Jak vidíte šance Baníku v nové sezóně?

Těžko předvídat. Balón je kulatý a stát se může všechno. Na začátku loňské sezóny taky nikdo nevěřil, že by se Baník mohl stát mistrem, no a stalo se. Dokonce jsme se dostali i do finále Českého poháru. Já si myslím, že je lepší nic neplánovat, nedělat z ničeho žádná velká závěry, raději překvapit než si být něčím jistý a pak být zklamaný. Hlavně, aby nám to šlapalo, pak se úspěch určitě dostaví.

“BALÓN JE KULATÝ A STÁT SE MŮŽE VŠECHNO”

Říká k šancím Baníku v novém ročníku nejvyšší soutěže Miroslav Matušovič.



MATYHO TRIKY, JAK UDRŽET SVALY A KLOUBY V KONDICI

HLEDÁNÍ KLÍČŮ

1



Protáhněte svaly na nohou. Zapřete se o ruce a střídavě přitahujte a napínajte nohy. (10 min)

PRAKTIKY ŠAOLINSKÉHO KLÁŠTERA

2



Podobně jako šaolinští bojovníci 15 minut protahujte tělo v krátkých švících, abyste uvolnili pánevní svalstvo.

UCHOPTE OSUD ZA ŠPIČKU

3



V pokleku uchopte nataženou nohu tak, abyste se dotkli špiček prstů dlaní ruky. Pohybem ruky směrem k tělu si prsty nohy pohladíte. Opakujte 25x za sebou.

MUČENÍČKO, TO JE MOJE POTĚŠENÍČKO

4



...říkal pistolník Grinpo z Limonádového Joea. V pokleku uchopte nohu za špičku a za zády ji střídavě přitahujte a povolujte. Délka mučení je 5 minut pro každou nohu.

Nemusíte zrovna vypustit duši na trávníku, aby vaše klouby byly v pořádku. Nabízíme vám účinné a šetrné řešení prevence osteoartrózy.

ARTHROSTOP LIQUID ŠETRNÝ K VAŠEMU ORGANIZMU

Nový přípravek ArthroStop Liquid, tentokrát ve formě lahodného sirupu zajišťuje kvalitní a dostatečný přísun látek k fyziologické stavbě chrupavek a výživě pro celý pohybový systém. Zlepšuje mechanické vlastnosti a odolnost kloubů. Výhodou je snadné užívání 1x denně a skutečnost, že efekt účinných látek přetrvává i po dokončení léčby, a to až 4 měsíce. ArthroStop Liquid je vhodné užívat při známkách předčasného opotřebení kloubů a páteře, při zvýšené zátěži, sportu, nadváze. Pro svou šetrnost k zažívacímu ústrojí je ArthroStop Liquid ideálním prostředkem kloubní výživy pro každého.





Česnek léčí vysoký tlak?

V Řecku k tomuto účelu používají česnek už tisíce let. A podle zkušeností i z jiných států se jím dá spolehlivě vyléčit až 40% případů. Ke zlepšení prý dochází již po třech až pěti dnech.



Tymián může pomoci proti tvorbě lupů?

Tymián působí mírně antisepticky, což má v případě lupů velký význam. 10 minut povařte dvě deci vody a 2 lžičice sušeného tymiánu, odvar nechte vychladnout, sceďte a naneste na čerstvě umyté vlhké vlasy. Jemně promasírujte pokožku a vlasy už nesplachujte.



Kukuřice posiluje imunitu organismu?

Kukuřice kromě močopudných a protizánětlivých účinků také brání ulpívání bílých krvinek na stěnách sliznic. A to díky fytoosterolům, které tato obilnina v hojné míře obsahuje. To vysvětluje její schopnost mírnit nejrůznější záněty a zabráňovat přechodu infekce močových cest do chronického stadia.

Vitamin C může chránit před rakovinou?

Vitamin C zvyšuje odolnost organismu proti všem chorobám, a tedy i proti vzniku nádorů. Musí jej být ovšem k dispozici dostatečné množství. Pomáhá při regeneraci nemocné tkáně či buňky a zvyšuje aktivitu bílých krvinek. Pomáhá žlázám s vnitřní sekrecí při produkci hormonů, a tím bojuje proti stresům. Vitamin C může před rakovinou chránit, ale nemůže ji léčit. Jsou však známy i případy, kdy bylo v počátečním stadiu při dávkách 4 g vitamínu C denně dosaženo udivujících výsledků.



Orgasmus má vliv na zdraví?

Jestliže není milování zakončeno vyvrcholením, bývá odtok krve z pohlavních orgánů jen velmi pozvolný, což pro celý organismus představuje vysokou energetickou zátěž. Průvodním jevem může být pocit tlaku až mírné bolesti v podbřišku či v bederní části páteře. Jestliže dochází k neuspokojení často, zvyšuje se u žen riziko bolestivé menstruace, narušení menstruačního cyklu nebo vzniku gynekologických onemocnění. Výrazný vliv má absence orgasmu také na psychiku, může být příčinou podrážděnosti, bolesti hlavy a depresí.



Jírovec má protizánětlivé účinky?

Kůra i semeno jírovce neboli koňského kaštanu obsahují látky, které jsou velice účinné zejména při léčbě žilní nedostatečnosti a křečkových vlásečnic. Je prokázáno, že protizánětlivé látky obsažené v extraktu ze semene, tedy kaštanu, zvyšují žilní tonus. Aeskulin obsažený v kůře zase zmenšuje propustnost vlásečnic a zvyšuje jejich odolnost. Výtažek z koňského kaštanu je rovněž jednou z aktivních složek přípravku Varixinal, určeného k prevenci a léčbě křečkových žil.

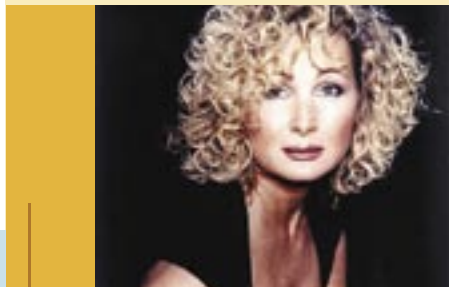


Zelí se v lidové medicíně pokládá za poklad?

Užívá se zejména šťáva z kyselého zelí, ale ten, kdo ji nesnáší, může užívat i šťávu ze zelí čerstvého. Léčí vředy a mírní revmatické a neuralgické bolesti, snižuje cholesterol. Syrová šťáva je účinná proti anémii a cukrovce. Syrovou šťávu by však neměli konzumovat lidé s hypofunkcí nebo vůbec s dysfunkcí štítné žlázy. Pro osoby s citlivým žaludkem je vhodnější zelí čerstvě nakrouhané.

Zeptali jsme se...

Jaký je váš recept na podzimní plískanice?



Světlana Nálepková herečka

Buď nezbývá než se okamžitě zapojit do pracovního procesu anebo pomůžte trošku si prodloužit prázdniny u moře. Ale obvykle mi postačí potulovat se s přáteli a vnímat barvy a krásy podzimní přírody. Podzim mám docela ráda.



Iva Kubelková - modelka

Hodně práce. Hodně svařeného vína. Hodně dobrých přátel.

Lucie Žáčková - herečka

Podzim pro mě znamená vrátit se domů. Neláká mě to tolik ven, a tak můžu být sama se sebou. Bilancuji, dávám si řadu věcí dohromady, uklízím v sobě. Taky si jednodušeji najdu čas na malování. A pak, v divadle začíná sezóna. Když se hraje, tak jsem nejraději tam. V teple divadelního zázemí.



Richard Krajčo

herec, muzikant a moderátor

Žádný recept nemám a ani jej nehledám. Já totiž podzimní plískanice miluji. Je to období, v němž nejčastěji tvořím a píšu.

NEMOC JE UČITEL

Máte knedlík v krku, bolí vás zuby, trápí vás zánět průdušek? A napadlo vás zeptat se, co nechcete ve svém životě polknout, čeho máte plné zuby nebo co nemůžete rozdýchat? Zdá se vám to přitažené za vlasy? Omyl! Je známo, že nemoc, respektive tělesný příznak, často vyjadřuje jen to, co řeší naše vědomí. Tělo nám svou nemocí signalizuje, že naše vědomí není v harmonii, poskytuje nám cennou informaci, že se nějakým způsobem porušila rovnováha našich duševních sil. Zjednodušeně řečeno, že nám v našem vědomí něco chybí, trápí nás, tíží.

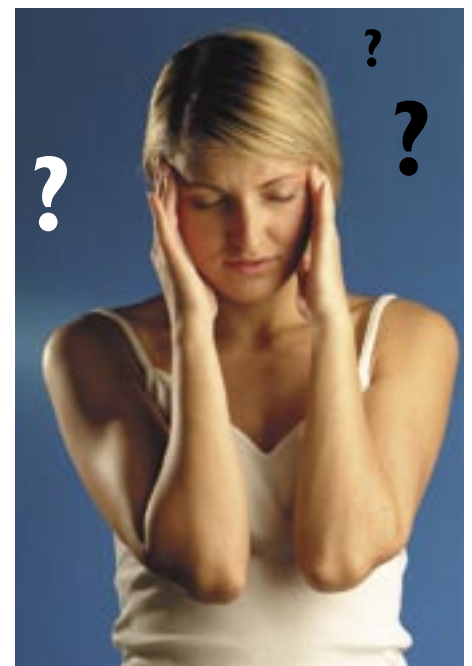
Tělo jako obraz vědomí

Souvislost mezi psychickými a somatickými procesy ostatně dosvědčují rovněž četná přirovnání a rčení. Kdo by neznal okřídlené věty: *Láska prochází žaludkem. Zůstalo mi něco ležet v žaludku. Vzalo mi to všechnu chuť do života. Zvednul se mi z toho žaludek...* Pokud tedy máte zažívací potíže, nemusíte hned sahat po utišujících lécích, ale můžete se nejdříve zeptat, zda vaši mysl netíží nějaký problém s city. Ptejte se sami sebe: Co nemohu spolknout? Co nechci přijmout? Jak zacházím se svými city? Užírám se něčím? Dokážu zdvihnout hlavu a nebo natrvalo přijmu pasivní roli věčného otloukánka?... Je pak nasnadě, že pokud si problém uvědomíte a něco s ním provedete, fyzický příznak, tedy nevolnost či bolest může vymizet stejně náhle, jako se objevil.

Jestliže trpíte častými bolestmi hlavy, pak je na místě se zamyslet, zda vám tím vaše tělo nechce ve fyzické rovině naznačit potřebu změny vašeho jednání. Pro co obvykle hlavu ztrácíte? Nejdete náhodou hlavou proti zdi? Čím si ji lámete? Nejste příliš tvrdohlaví? Nepokoušíte se náhodou nahradit jednání přemýšlením?...

Podobné je to s pohybovou soustavou. Pokud jste vstali z postele a zjistili, že se nemůžete narovnat, pak uvažujte, zda jste v myšlení třeba neutrnuli na nějakém tématu. Je možné, že na sebe kladete příliš velké nároky a nebo vás tíží nějaký mimořádný problém. Stejně tak se obtíže s pohybovou soustavou projeví v okamžiku, kdy zrovna neoplýváte sebevědomím nebo trpíte pocitem méněcennosti.

Nemoci je tedy možno vnímat jako učitele, který nás vede k tomu, abychom se starali o svůj duchovní rozvoj. Učitel někdy tvrdý a přísný, ale snažící se dovést nás k harmonii a celistvosti.



PIŠTE, FAXUJTE, MAILUJTE !

DOPIS MĚSÍCE

Zhubla jsem bez kruté hladovky

Paní Agáta Baroňová

Už odmalička mi hrozně chutnalo všechno jídlo, snědla jsem prakticky cokoliv. V šesté třídě jsem vážila neskutečných 75 kilogramů. Vzhledem k mým 160 cm to bylo opravdu na pováženou. Má záliba v dobrém jídle se čím dál víc na mé postavě projevovala, až jsem si jednou stoupla na váhu a ručička k mé velké hrůze ukázala, že chybí pouhých pět dílků do sta kilogramů. Podařilo se mi posbírat zbytky pevné vůle a rozhodla k rozhodnému kroku: Musím vydržet alespoň 14 dnů bez toho neustálého šrotování. Budu jíst méně, vzdám se svých oblíbených sladkostí a uvidíme. Jenže ono se to lehce řekne, ale podstatně hůře dodržuje. Nejhorší bývaly večery. Nakonec jsem se rozhodla zahánět hlad pitím. Tak jsem si koupila Viaredin koktejl. A byla jsem velmi spokojena. Dokázala jsem to a moc se z toho raduji.



A taky vám to sluší! Tento dopis nás potěšil asi nejvíce ze všech. O tom, že naše výrobky opravdu fungují, se v dnešním čísle můžete přesvědčit i v rubrice "Walmart pomáhá" v reportáži o paní Marii Žídkové, která si pochvaluje ArthroStop. Napište, zavolejte, pošlete fotky a my přijedeme, nafotíme vás, nebo třeba natočíme, a učiníme slavnými! Paní Baroňové posíláme balíček produktů Walmart a rádi s ní uděláme rozhovor do některého z příštích čísel. Redakce

Prevence je jistota

Na jaře letošního roku mě kromě zimní únavy přemohl i stres, přepracování a nervozita. Večer jsem v průběhu pracovního týdne těžce usínala, cítila jsem se stále unavená, náladu jsem měla pod psa. Nic mě netěšilo, nic mě nebavilo. Každá povinnost pro mne byla velikou zátěží. Do toho vstoupily organizační změny na pracovišti, drobné rozpory a nesrovnalosti v mezilidských vztazích. Nedokázala jsem se uklidnit, soustředit, nepomáhal ani odpočinek. Do toho se přidaly problémy s žaludkem, které se střídaly s výpady na lednici. Vybrané dobroty v mé psychice nepomohly, nahoru šla jen kila. Náhodou jsem si ve vašem katalogu všimla StresVitu. Zdálo se, že je to přípravek přesně pro mě. A musím upřímně přiznat, že jsem nečekala, že účinky a úleva budou relativně rychlé. Byla jsem klidnější, víc v pohodě, nálada se stabilizovala. Nyní si užívám dovolenou, ale hned před nástupem do práce zase začnu StresVit zase užívat.

Renata Špačková

Tomu říkám rychlost

Před několika měsíci jsem byl překvapen rychlostí příchodu zásilek od vaší společnosti. Objednané přípravky jsem obdržel již šest dnů po své telefonické objednávce. Domníval jsem se, že to byla pouze příznivá náhoda. Protože jsem ale další dvě zásilky obdržel zase ve velmi krátkém termínu, mohu konstatovat, že u vás došlo k dalšímu podstatnému urychlení. Zákazníci společnosti Walmart mohou být vždy určitě spokojeni.

Ing. Bohouš Staněk

Od měsíce července zasíláme výrobky na dobírku formou obchodního balíku. Česká pošta tak smluvně zásilku doručí do 24 hod., výrobky tedy obdržíte do 72 hodin od přijetí objednávky. Redakce



Varixinal vřele doporučuji

Je mi 34 let. Jsem 4 roky po operaci křečových žil a asi třikrát mi dělali sklerotizaci žil. Měla jsem problémy i s hemeroidy, masti a koupele pomáhaly jen na pár týdnů. Asi před rokem jsem začala užívat váš výrobek Varixinal. Po pár tabletkách jsem se zbavila problémů se stolicí a následně i hemeroidů. Zmizel i pocit těžkých nohou. Všem ženám, které mají stejné problémy, Varixinal vřele doporučuji.

Lenka Štegnarová

Když reklama nepřehání..

Když jsem si četl titulky, které se používají v souvislosti s Coenzymem Q10, říkal jsem si, že farmaceutické společnosti, podobně jako třeba výrobci pracích prášků, přehánějí. „Omládnete, získáte sílu, ochráníte vaše srdce!“ To se mi zdálo přece jen trochu nadsazené. Už proto, že jsem před několika lety prodělal infarkt a vím, jak se člověk, kterému jeden z životně důležitých orgánů selže, cítí. Protože jsem se ale v poslední době opravdu necítil moc dobře a i lékař mi přípravek doporučoval, koupil jsem si nakonec váš Coenzym Q10.

Byl jsem příjemně překvapen. Skutečně jsem se začal cítit lépe, ve větší fyzické kondici i psychické pohodě. K reklamě se sice i nadále budu stavět s jistou ostražitostí, nicméně musím konstatovat, že v případě vašeho výrobku Coenzymu Q10 nelhalo.

Ing. Josef Stuchlík





MUDr. Aleš Koval

praktický zubní lékař, viceprezident občanského sdružení STOMART, zabezpečujícího další odborné vzdělávání zubních lékařů, sester a laborantek.

Zdravý a pevný chrup, nekrvácající dásně, příjemný dech a zářivý úsměv – připadá vám to jen jako slova z reklamního spotu, jako nedostížitý sen? Mnohdy pro jeho vyplnění stačí málo – správná technika čištění zubů.

Základními pomůckami správné ústní hygieny jsou zubní a mezizubní kartáček a také dentální nit pro čištění mezizubního prostoru. Zuby čistíme dvakrát denně, ráno po snídani a večer po posledním jídle. Čištění zubů po každém jídle ústní dutině prospívá, ale není nezbytné. Cílem je přitom odstranění zubního povlaku - plaku.

Za jeho tvorbu mohou mikroorganismy, kterých v ústech žije velké množství. Pokud plak ze zubů neodstraníme, dochází k jeho mineralizaci a ke vzniku zubního kamene. Ten spolu s plakem narušuje pevné spojení zubu a dásně u zubního krčku a mikroorganismy obsažené v zubním povlaku pak mohou napadat kostní lůžko a vazivová vlákna. Nakonec může dojít k uvolnění zubu, které končí i jeho ztrátou.

Zubní kartáček by měl mít pevné, rovné drždadlo, krátkou čistící část s hustými, měkkými a narovno zastříženými vlákny. Ta nepoškodí sklovinu zubu ani dásně a během čištění se rozprostře po celé ploše zubu.

Zuby čistíme od dásně ke korunce zubu, z vnější vnitřní strany, u stoliček nezapomínáme také na



„Zubní pasty pokud možno střídáme, neměly by zubní sklovinu obrušovat. Vhodné je používat také ústní vodu. Ta ale v žádném případě nemůže nahradit či zkrátit čištění zubů,“ říká MUDr. Aleš Koval

JAK NA ZÁŘIVÝ ÚSMĚV

kousací plochy. Každou část zubu, na níž kartáčkem dosáhneme, čistíme alespoň desetkrát.

Mezizubní kartáčky k čištění prostoru mezi jednotlivými zuby se vyrábějí v různých velikostech. Průměr vhodný pro vás může určit jen zubní lékař. I mezizubní prostor se doporučuje čistit dvakrát denně, a to protažením kartáčku.

Dentální nit do mezizubního prostoru zavádíme pilovitým pohybem, abychom neporanili dásně.

U zubního krčku nití zub obemkne a tahem odstraníme plak.

Doporučuji také pravidelné preventivní prohlídky u zubního lékaře (praxe ukazuje, že ideálem je návštěva dvakrát do rok), který kromě prohlídky chrupu případný zubní kámen, nahromaděný v místech, kam se váš zubní kartáček a nit nedostanou, citlivě odstraní.

1. Zdravá dásně je růžová a nikdy nekrvácí



2. Elektrický kartáček nedovede napodobit pohyb lidské ruky

3. Kartáček vydrží 6-8 týdnů.



4. K solení jídel používejte fluoridovanou sůl.



Ve spolupráci s Lékařskou fakultou Univerzity Palackého v Olomouci vyvinula společnost Walmark zubní pastu Santoin Excellent. Tato unikátní zubní pasta, určená ke každodenní péči o chrup, obsahuje látky, které výrazně omezují tvorbu zubního plaku. Je účinnou prevencí vzniku parodontózy a značně zlepšuje průběh již akutních případů. Chrání navíc před zvýšenou tvorbou zubního kamene a vznikem zubního kazu.

Santoin Excellent obsahuje klinicky ověřené extrakty z léčivých rostlin *Prunella vulgaris* a *Macleaya cordata*. Jejich vzájemná kombinace pomáhá tlumit záněty dásní, snižovat jejich bolestivost a působí proti patogenním bakteriím, které záněty v ústech vyvolávají.

Výtažek z rostliny *Prunella vulgaris* obsahuje flavonoidy a fenolické kyseliny, známé svou výraznou antioxidační a antivirovou aktivitou. Extrakt z *Macleaya cordata* je zase bohatým zdrojem látek,

Santoin Excellent od Walmarku

Účinný specialista na parodontózu

které vykazují antimikrobiální a protizánětlivé účinky. Mají přitom i vysokou schopnost neutralizace siriých látek, které jsou často příčinou nepříjemného zápachu z úst.

Santoin obsahuje i allantoin, který urychluje hojení zánětů, a fluor, nezbytný k ochraně zubů před vznikem zubního kazu. Vysoký protizánětlivý a hojivý účinek pasty můžete ještě umocnit současným používáním ústní vody Santoin.



Šarmantní během podzimních večírků

Vyzunknout několik piv během odpolední rozpravy s kamarády není obvykle pro normálního chlapa žádný speciální problém. Nicméně, pánové, ruku na srdce: vaše dáma ne vždy ocení třeskutý pivní humor a tesknou melancholii chrápajícího těla, ozývajícího se z útrob ložnice. Naše nová pánská rubrika BAR vám přináší několik nových fíglů, jak se představit v nejlepším světle. Dnes vám nabízíme pár efektních nealkoholických koktejlů, kterými zaujmete a potěšíte.

Užijte si Relax !

Ovocné drinky od Petry Dvořáčkové, barmanky a majitelky drink baru Netopýr.



Riverito

Osvěžující drink pro poslední teplé dny babího léta. Použijte limety, rozmačkaný třtinový cukr, lístky máty a led. Připravený koktejl zalijte River tonikem a proložte plátky citrónu.

Ovocná relaxace

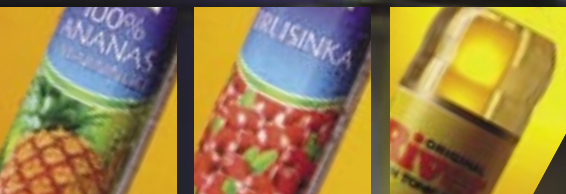
Ovocná osvěžující dobrůtka vznikne, když kousek melounu rozmixujete s třtinovým cukrem, přidáte ledovou tříšť, zakapete limetovou šťávou a dolijete brusinkovým džusem RELAX.

Zatmění

Podvečerní mejdan pod zářjovou oblohou se dá přežít docela dobře i bez alkoholu. S tímhle drinkem alespoň nebudete nikomu nápadní. Do jedné třetiny výšky sklenice vložte led a zalijte jej kolou. Potom použijte kolečko citrónu, tak aby řez vyplňoval celou plochu sklenice. Přilijte tonik a na něj položte kolečko pomeranče, opět tak, aby se řez dotýkal po obvodu vnitřku sklenice. Nahoru dolijte brusinkovou šťávu a uprostřed propíchněte brčkem. A hurá korzovat na terasu.

Brazilské slunce

Do sklenice dejte kousky nakrájené grepové dužiny, zalijte 100% džusem z brazilských pomerančů RELAX a trochu toniku. Navrch přikápněte pár kapek citrónu.



MUDr. Martin Bardoň, urolog

Ve své praxi jsem někdy zaskočen, jakou znalost lokalizace toalet mají někteří mí pacienti, kteří si s velkou pečlivostí připravují itinerář své trasy po městě, když se vydají na úřady nebo na nákupy. Jiní řeší svůj problém před plánovanou cestou omezením přísunu tekutin. Lidé trpící náhlým nucením na močení jsou značně omezeni. Zdrojem většiny podobných svízelných je zbytnělá prostata. První problémy můžeme u mužů sledovat už po čtyřicítce. Statistiky říkají, že s močením má potíže přibližně polovina mužů ve věku 50-60 let. S narůstajícím věkem pak přímou úměrou vzrůstá i počet těch, kteří trpí některým z onemocnění prostaty.

Ryze mužská záležitost

Prostata, česky žláza předstojná, je orgán močopohlavního ústrojí muže. Žláza je uložena pod močovým měchýřem a obklopuje močovou trubici vycházející z měchýře. Toto anatomické uspořádání vede k mnohým zdravotním potížím, které se objeví poté, co prostata začne měnit svou velikost. Změna velikosti a objemu prostaty způsobí stlačení a zúžení té části močové trubice, která prostatou prochází. Společně s tlakem prostaty na dno močového měchýře pak dochází



dochází ke vzniku tzv. residua moči v měchýři – tedy zůstatkové moči, kterou se již nepodaří z měchýře vyprázdnit. To může způsobit záněty močových cest, tvorbu močových kamenů a zhoršování funkce ledvin. Vyvrcholením nemoci pak bývá úplná zástava močení. Často k ní dochází po aktivitách vedoucích k překrvení prostaty, po požití alkoholu, ale třeba i po sexu nebo prochlazení.

Čeho si všimnat

Varovnými signály jsou těžkosti při močení, zejména: obtížné močení, častější nutkání (zejména v noci), slabý proud moči, přerušované močení, pocit neúplného vyprázdnění močového měchýře.

ZÁKEŘNÁ PROSTATA

UROLOGIČTÍ PACIENTI PŘI POCHŮZKÁCH MĚSTEM POUŽÍVAJÍ SVOU SOUKROMOU MAPU TOALET

k poruchám vyprazdňování moči. Setkáváme se se dvěma hlavními nemocemi, a to s tzv. nezhoubným zbytněním a s rakovinou prostaty. Jednoznačná příčina vzniku těchto chorob není zatím známa, ale hlavní roli pravděpodobně hrají hormonální změny, které souvisejí s procesem stárnutí.

Příznaky se často přehlížejí

Do první skupiny patří příznaky tzv. iritační - dráždivé. Ze své praxe mohu potvrdit, že lidé trpící náhlým

a naléhavým nucením na močení jsou značně omezováni při návštěvách kin, divadel, při cestování autobusem a podobně. Obtěžující je také noční močení, a tak se nedobrovolnými spolupacienty svých manželů a partnerů stávají i ženy. Druhou hlavní skupinou jsou příznaky obstrukční. Tady se začíná v plné míře projevovat problém s vyprázdněním měchýře. Svalovina měchýře už nestačí vyvinout patričnou energii k tomu, aby vytlačila kvalitně a dostatečně rychle moč. S rozvojem nemoci pak

Co dělat

Je vždy vhodné vyhledat lékaře. V počátcích nemoci u nezhoubného zbytnění stačí jen sledování urologem, to proto, aby byly včas zachyceny první komplikace. Pacientům v této fázi doporučujeme léčbu různými rostlinnými přípravky. Účinné látky vedoucí k zamezení růstu prostaty, s protizánětlivým účinkem, ale i snížením pravděpodobnosti vzniku rakoviny prostaty, obsahuje preparát Prostenal. Díky pečlivě vybraným rostlinným extraktům má velmi příznivý vliv na prostatické obtíže. Současně doporučuji udělat změny v životě - správně a jidelníčku. Je vhodné vyvarovat se nadměrné konzumaci alkoholu, kávy, kořeněných jídel a kouření.

Chlapi se někdy BOJÍ přiznat

„Je mi čtyřiačtyřicet let a připadám si, jako když jsem ve čtrnácti kupoval kondomy. Při koupi přípravku na problémy s prostatou mě oblévá stejné horko,“ takto hovoří velká část mužů, které postihlo onemocnění prostaty. To v současnosti patří ke stále častěji se vyskytujícím zdravotním problémům mužů. Nepřiznat začínající problémy se ale nemusí vyplatit. Nebezpečí podcenění varovných příznaků může totiž kromě značného nepohodlí vést i k poškození močových cest a poruše funkce ledvin.

ZEPTALI JSME SE

Pavla Trávníčka

Přiznal byste se k problémům s prostatou?

K problémům s prostatou se prostě přiznat musíme. Koneckonců, je to jediná slabost, kterou my muži máme. Jen mě mrzí, že s ní nemají problémy i ženy, ne že bych jim to přál, ale lépe by nás potom chápaly.



PROSTENAL – TRUMF NA PROSTATU

Prostenal je speciálním přípravkem, který zabezpečuje komplexní péči o prostatu. Obsahuje rostlinné extrakty, které mají příznivý vliv na potlačení prostatických obtíží. Kombinace Saw Palmetta (Americká trpasličí palma), Lykopenu, Medvědice lékařské, Kopřivy dvoudomé a oleje ze semen tykve představuje významný způsob prevence a léčby onemocnění nezhoubného zbytnění prostaty (BHP). Mimochodem, třeba v Německu a Rakousku je právě fyto terapie při počátcích nemoci využívána ve více než 90% případů. Přípravek je určen k prevenci, ale také jako účinné řešení pro muže, kteří již prostatickými obtížemi trpí. Prostenal má blahodárný vliv na zdravotní stav prostaty, podporuje správnou funkci močového a pohlavního systému (má rovněž pozitivní účinky na mužskou potenci) a napomáhá při potlačení zánětů močového systému.



Chcete utrácet a přitom ušetřit tisíce korun?

Plat'tě méně!

exkluzivní program slev a výhod

T-Mobile

- sleva z ceny aktivace tarifů ve výši 3 050 Kč, za aktivaci tak zaplatíte pouhých 609 Kč
- zvýhodněná cena při nákupu mobilního telefonu - již od 1 Kč

Allianz 

- sleva až 50% na cestovní pojištění
- sleva 5 až 10% na pojištění privátního majetku a občanské odpovědnosti
- sleva 3 až 5% na komplexní autopojištění



- sleva 10% z katalogových nabídek zájezdů
- sleva 5% na last minute a speciální nabídky

 **TESLA**
COLOR

- sleva 15% na všechny typy televizorů a kompletní TV sety

Dalších téměř 200 firem vám poskytne po předložení průkazu pojištěnce HZP slevy až 20%.

fitness centra
cestovní kanceláře
oční optiky
kosmetické salóny
rehabilitace
solária

hzp

HUTNICKÁ ZAMĚSTNANECKÁ POJIŠŤOVNA
Dobře pojištěné zdraví

NEJLEPŠÍ RECEPT JE POHYB

STUDIE POTVRDILA VYSOKOU ÚČINNOST ARTHROSTOPU PLUS

ArthroStop PLUS funguje a zaujímá opodstatněné místo v prevenci a při potlačování degenerativních kloubních onemocnění! Prokázala to i poslední studie, kterou společnost Walmark realizovala za pomoci českých praktických a odborných lékařů.

Studie zkoumala účinnost přípravku u 735 pacientů. Ti užívali ArthroStop PLUS v doporučeném dávkování po dobu tří měsíců.

Po tříměsíčním užívání u nich došlo k výraznému poklesu bolestivosti kloubů (v průměru z indexu 3,05 na 1,69). Stejně výrazné bylo i snížení ztuhlosti kloubů (z 2,7 na 1,7). U většiny pacientů se navíc zvýšil i rozsah hybnosti kloubů. Celkové zlepšení osteoartrózy bylo zaznamenáno u 88% všech sledovaných osob.

MUDr. Ivo Skácel, revmatolog a internista z Hranic na Moravě, shrnuje: „**Studie prokázala vysoký bezpečnostní profil Arthrostopu Plus i jeho vysokou efektivitu v mírnění bolestivého syndromu u degenerativních revmatických chorob.**“

„Po tříměsíčním užívání pacienti udávají snížení bolestivosti kloubů a zlepšení hybnosti. Snižuje se i frekvence výskytu otoků kloubů. Přípravky ArthroStop doporučuji rovněž jako prevenci degenerativních onemocnění kloubů u špičkových sportovců. ArthroStop PLUS užívají i hokejisté HC Třinec,“ dodává MUDr. Ingrid Wallicová, primárka oddělení léčebné rehabilitace nemocnice Podlesí-Třinec.

Ukázalo se, že předností přípravku je ideální sladění všech účinných složek do takového poměru, který dokáže jednoznačně odstranit bolestivost kloubů, při dlouhodobém užívání může významně zlepšit klinické potíže. Vše bez jakýchkoli nežádoucích účinků. To jsou jednoznačné výsledky hovořící pro snadný a bezbolestný pohyb.

3 kozy, prasátko, králíky, slepice, včely – to vše musí denně doma obhospodařovat paní Marie Žídková z Bučávky, malé, o to však malebnější, vesničky na Osoblažsku. V praxi to znamená vstát ráno ve čtyři, podojit, vyvést kozy na pastvu, našrotovat žrádlo, nakrmit zvířenu, obracet seno, posekat, dát na kupy, vykydat hnůj, podestlat a zase dovést kozy do chléva, dojit, krmit... Mezitím se postarat o domácnost, poklidit, uvařit, vyprat.

Když jsme jeli 74letou paní Marii navštívit, tušili jsme už podle dopisů a telefonátů, že na nás čeká veselá paní, plná radosti ze života a sluníčkem v duši. Nemýlili jsme se. Uvítala nás sice babička, ale se srdcem mladé dámy.

Loni si přitom zlomila dva obratle. Lékaři jí moc nadějí nedávali. „Zpočátku mě vůbec nechtěli pustit z nemocnice, říkali, že budu na vozíku. Jenže... Kdo by se o to moje hospodářstvíčko postaral? Doktor byl sice proti, ale stejně jsem si pořídila korzet a s ním jsem nakonec dělala všechno, co bylo potřeba. A teď už to zvládnu i bez korzetu,“ svěřuje se s nonšalantní samozřejmostí paní Marie. Sotva se ale zpevnila páteř, ozvaly se klouby. Zejména kolena. „Hlavně v zimě byla bolest už nesnesitelná. Pak mi ale našťěstí vnuk, který bydlí ve městě, jako



dárek pod stromeček koupil nějaké tabletky na klouby. Moc jsem tomu nevěřila. To víte stáří a zkušenost jsou nedůvěřivé ke všemu novému. Ale zkusila jsem je užívat a opravdu to pomohlo. Bolest ustoupila rychle a celou dobu, co jsem prášky brala, jsem měla klid.“

Stejně nám ale vrtalo hlavou, kde paní Marie čerpá svou obrovskou vitalitu, jak to dělá, že vypadá tak

mladě, dokonce si našla o třicet let mladšího přítele. „To je jednoduché. Nejlepší recept – to je pohyb, zkrátka stále mít co na práci. Já se sebou nic zvláštního nedělám. Jen mám pořádko na práci. Kolem mě je příroda, sluníčko a klid. A když už mě nějaká ta choroba přeče jen přepadne, je tu kostival, králíčí sádlo, kozí mléko a med...“ směje se vesele a myšlenkou na to, až si medem ze sklenice nefalšovaného, zaručeně protialergického bučávského medu, který si odvážíme z návštěvy, osladíme čaj...



Z DĚJIN



DIETETIKY

„Aby věděl jeden každý člověk, které jídlo zdraví škodno a které prospěšno, aby uměl ve všech věcech zdraví své vždycky opatrovati a předcházeti“ – to se praví v Regimentech zdraví, učených knihách, které shrnovaly nejdůležitější poznatky lékařské vědy v oblasti výživy. První český Regiment zdraví sepsal na začátku 16. století lékař Ferdinand I., Jan Kopp z Raumentalu. Za všechna pozoruhodná ponaučení aspoň několik: Saláty přivodí spánek. – Zelí činí protivné hejbání v životě. – Topénky, jichž naši Čechové obyčejně z usušeného chleba s máslem požívají, starým lidem z míry velmi škodí, ač žádnému užitečný nejsou.

Zdá se ovšem, že dietetika vrtala v hlavách učenců už mnohem dříve. Jak jinak si vysvětlit, že už věhlasný lékař Karla IV. mistr Havel sestavil pro svého krále zvláštní pravidla správné životosprávy. Jeho zdravotnická osvěta v oblasti výživy například tvrdí: Maso libové ať jde vždy před tlustým, syrové nebuď kladeno na polovařené, nejez ryb a mléka v též chodu, ani mléka a vína, ježto by vedly k malomocenství.

PODZIM JE DOBOU HARMONIE

Podzim je dobou sklizně, vlády barev, chutí, spokojenosti z dobře odvedené práce a harmonie. Jsme naplněni sluncem, vitaminy, přírodou a cítíme se svěží. Podzimu vládne žlutá barva, kulaté tvary a sladká chuť. Je dobré si všeho hojně dopřávat a připravit se na zimní období. Po horkém a extatickém létě dochází ke zklidnění, zmírnění výbušnosti, stáváme se pomalejšími a moudřejšími. V této době se mohou dobře harmonizovat trávicí orgány, žaludek, slezina a slinivka.

Přelom podzimu směrem k zimě začíná svátkem Všech svatých a dušiček, kdy vzpomínáme na své předky, jejich moudrost a ctíme dědictví, které nám zanechali.

Listopad je časem bilancování, uzavírání účtů, abychom konec roku přivítali s přáteli a rodi-

nou u čistého a srovnaného stolu. Pozdnímu podzimu vládne barva hnědá nebo fialová, kovové tvary a chuť pikantní. Ovoce je v této době nejlépe jíst sušené a zeleninu kvašenou. Posílí naše zdraví. Nezapomínejte, že tento čas je časem očišťování. Třídění a bilancování by nás mělo přivést k tomu, abychom se zbavili všeho nepotřebného, přežitého a zbytečného. Jen tak uděláme místo pro přijímání nových zážitků, zkušeností a radostí.

Přeji vám krásné podzimní dny.

Jana Muroňová, fytoaterapie a astrologické poradenství

Zdraví prospěšný baklažán

Stará tradice praví, že jednou z potravin, které v našem těle harmonizují elementární prasy JIN a JANG, je lilek. Pravdou je, že tato plodina obsahuje dostatečné množství provitaminu A a stopové prvky – molybden, mangan a bor. Přítomnost manganu vysvětluje orientální pověsti o sexuální stimulaci lilku. Lékaři se navíc domnívají, že konzumace lilků může mít příznivý vliv na snižování hladiny cholesterolu v krvi.

Baklažán neboli lilek vejcoplodý pravděpodobně pochází ze starověké Indie. Brzy se rozšířil do Afriky a někdy mezi 13. a 15. stoletím se dostal i do Evropy. Dnes je na 7. místě ve světové produkci zeleniny. Oblíbeným se stal hlavně v Indii, Číně, Japonsku, Indonésii, Řecku, Turecku či v jižních oblastech Ruska a USA. Přestože se tyto plody běžně prodávají i na českém trhu, pro mnohé z nás je lilek stále velkou neznámou. A to i přesto, že Pražané plody baklažánů mohli na tržišti kupovat již kolem roku 1880.

Lilek je bezesporu velmi chutná potravina s příjemně kořenitě nasládlou chutí, která je vyhledávána především labužníky. V kuchyni nachází vskutku široké použití. Z čerstvých plodů se dají připravovat aromatické saláty, dušené lilky vytvářejí spolu s další zeleninou a česnekem velmi lahodné chuťové kombinace. Lilek lze upravovat také smažením, dobrý je zapékaný či jako pomazánka nebo nádivka.



Smažený lilek: 2 lilky, hladká mouka, sůl, olej na smažení.

Očištěné lilky příčně nakrájíme a posolíme. Necháme aspoň půl hodinu odpočinout, pustí šťávu, kterou pak vylijeme. Jednotlivé kousky obalíme v hladké mouce a na rozpáleném oleji pak rychle po obou stranách osmažíme. Podáváme s vařeným bramborem a pikantní jogurtovou omáčkou – jogurt smícháme se solí, kari a česnekem.





VARIXINAL

Rychlá úleva pro vaše nohy !

Přípravek je unikátní kombinací výtažků čtyř léčivých rostlin – koňského kaštanu, gotu koly, borůvky a listnatce bodlinatého. Extrakty ze semen koňského kaštanu obsahují účinnou látku aescin, která zlepšuje žilní cirkulaci, posiluje stěny žil, snižuje jejich křehkost a lomivost. Příznivé účinky extraktu ze semen koňského kaštanu na žilní systém významně potencuje extrakt z borůvek, gotu koly a také klinickými studii ověřená kombinace listnatce bodlinatého s vitamínem C a bioflavonoidy.

Efektem užívání Varixinalu je zlepšení stavu žilního systému a výrazná úleva od příznaků souvisejících s žilní nedostatečností, tj. úleva od bolesti, pocitu těžkých nohou, otoků a nočních křečí. Varixinal napomáhá také v případě hemoroidů.

Čeho se vyvarovat

- Zvedejte nohy nahoru, kdykoliv vás začnou pobolívat



- Nenoste boty s vysokými podpatky



- Udržujte si optimální váhu



Varixy a těhotenství



Křečové žíly neboli varixy patří mezi nejčastější chronická onemocnění v populaci. Dokonce už ve věku 30 let postihují 20 % žen, přičemž s věkem výskyt tohoto cévního onemocnění stoupá. Varixy mohou vzniknout jako následek vrozené méněcennosti žilní stěny, dlouhého stání, nadváhy či sedavého zaměstnání. Jsou také častou komplikací, která ženy postihuje v těhotenství.

MUDr. Peter Koliba, CSc.

Přednosta Porodnicko-gynekologické kliniky FNŠP v Ostravě

Naběhlé podkožní žíly se nejčastěji objevují na dolních končetinách, u těhotných žen – zejména ve druhé polovině těhotenství – také v oblasti zevních rodidel. Pokud se tyto žíly nachází kolem konečníku nazýváme je hemoroidy.

Ženy obtěžuje nejenom nepěkný vzhled dolních končetin, ale často také bolesti v oblasti těchto žil a otoky kotníků. Mnohé z nich mají i obavy ze zhoršování tohoto stavu, případně z dalších možných komplikací.

Proč je právě tento stav spojován s těhotenstvím? Co je příčinou, že se varixy objevují v těhotenství často, a to někdy i u velmi mladých žen a dívek?

Těhotenství představuje pro mateřský organizmus určitou zátěž, která se zvyšuje právě ve druhé polovině těhotenství. Provází ho celá řada změn, jejichž ústřední úlohou je zajistit výživu plodu, který se v těle matky vyvíjí. Těhotenské změny se týkají celého organismu, nejvýraznější jsou ale změny rodidel, dále změny metabolismu, který se zvyšuje až o 20%, změny v endokrinním a imunitním systému a také v oběhovém systému ženy.

A právě změny v oběhovém systému, spolu s vlivem hormonálních změn, představují hlavní faktory, které zapříčiňují vznik varixů. Důležitou roli zde hraje i vrozená dispozice, která je geneticky podmíněná.

Na vzniku rozšíření žil se podílí hlavně snížení napětí cévní stěny, zapříčiněné uvolňujícím účinkem hlavního těhotenského hormonu – progesteronu. Druhou důležitou příčinou je zhoršení odtoku žilní krve v oblasti malé pánve. To je zapříčiněno vyšším tlakem v žilách odvádějících krev z oblasti dolních končetin a trávícího ústrojí, na které tlačí zvětšená děloha. Důsledkem je postupné rozšiřování povrchových žil, zhoršení odtoku a někdy i otoky dolních končetin.

Těhotná žena by se měla vyvarovat situací, kdy musí dlouho stát. Pokud odpočívá, pak by měla mít dolní končetiny ve vyvýšené poloze. Pokud se již varixy objeví, doporučuje se tzv. bandáž dolních končetin. Je to stažení celé dolní končetiny od prstů, až po třísla elastickým obinadlem nebo kompresní punčochou. Důležité je udělat to předtím, než se žena postaví ráno z postele. Vhodné je i užívání léků, které zpevňují cévní stěnu. U pacientek, které mají rozsáhlé varixy povrchových žil se pak doporučuje operační léčba, ale až v době po ukončení šestinedělí.

VIROVÉ PERPETUUM MOBILE

Příchod dítěte do školky klade nové nároky nejen na ně, ale i na rodiče. Dítě je poprvé od svých nejbližších, kteří se mu do té doby věnovali 24 hodin denně, na delší dobu odloučeno. Maminka většinou nastupuje zpět do zaměstnání, vyrovnává se nejen s odloučením od dítěte, ale znovu si musí zvykat na pracovní zátěž, stres, změnu denního rytmu. Pravidlem, které většina zkušených rodičů potvrdí, je pak skutečnost, že dítě, které až do svých čtyř let nebylo nemocné, se začne během prvních dnů, eventuálně týdnů, od nástupu do mateřské školy, potýkat s řadou virových a bakteriálních onemocnění. Zánět spojivek, nachlazení, zánět průdušek, středního ucha, chřipka... Pořád dokola. Příčiny jsou bezesporu jednak psychické - dítě si zvyká na nové, dosud zcela neznámé prostředí, musí se učit komunikaci, toleranci, spolupráci a nemoc se stává dobrým prostředkem, jak na sebe strhnout pozornost a jednak je důvodem kolektiv sám, tedy větší koncentrace dětí na poměrně malém prostoru. Dnešní profesní způsob života totiž nutí rodiče, aby se možností využití paragrafu v případě nemoci dítěte bránili jako čert kříží. Výsledkem je, že pokud dítě vykazuje známky nachlazení, ale nemá teplotu, často je nechají ve školce a jdou do práce. Z mateřské školy se pak stává jakési virové perpetuum mobile. Vzhledem k tomu, že ostatní rodiče sami nijak neovlivníme, je asi nejlépe s prevencí začít u sebe. Dbejte na správnou výživu,

dostatečně bohatou na vitamíny a minerály. Například vitamin C v těle funguje doslova jako chrobák požírající všemožný odpad, včetně virového. Případně můžete ještě podávat speciální doplňky stravy určené dětem. Zajistěte dítěti dostatečný přísun tekutin a samozřejmě kvalitní odpočinek. Dohlédněte na to, aby se nedělilo o jídlo či pití s někým, kdo vykazuje příznaky nachlazení, do chladu dítě dostatečně oblékejte (což ovšem neznamená nadbytečně), neposilujte je ven s mokrou hlavou. Při virových epidemiích se vyhybejte místům s velkým počtem lidí.

Pro případ, že se přece jen příznaky nějakého nachlazení objeví, nabízíme několik přírodních rad a metod, které vám pomohou léčbu urychlit. Podávejte hodně tekutin. Vhodné jsou čisté nápoje jako voda, šťávy nebo čaj. Vhodné jsou bylinné čajové směsi, šípkový čaj nebo třeba vývar ze stopek višně. Můžete přidat med, ten zklidňuje. Při horečce pomohou studené zábaly, velmi účinné jsou také bílkovinné studené obklady. Doporučujeme například plátek sojového sýra tofu či tvarohu na čelo nebo zápěstí a kotníky, zateplit. V místnosti, kde malý pacient leží je dobré zvlhčovat vzduch a samozřejmě nezapomínejte větrat. Každopádně pravidlem číslo jedna je: Vy buďte ohleduplní a do školky dítě nevod'te.



dbejte na kvalitní odpočinek



zajistěte kvalitní výživu a dostatek tekutin



med zklidňuje

MARŤÁNCI, nejoblíbenější multivitamíny v galaxii

Komplexní multivitaminový a multiminerálový přípravek pro děti – Marťánky jsme rozšířili o další unikátní produkt. Marťánky s Imunaktivem. Ve spolupráci s americkými vědci jsme vyvinuli tablety ve tvaru vesmírných postaviček, které nejenže pomáhají zajistit potřebný přísun vitamínů, minerálů a stopových prvků, ale zároveň stimulují imunitní systém dětí. A to na přírodní bázi. Více v rubrice Novinky.



Martánci

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

- Martánci**
- zajišťují potřebný denní přísun vitaminů, minerálů a stopových prvků nezbytných pro správný růst a vývoj dítěte
 - každá tableta obsahuje potřebné vitaminy A,C,D,E, vitaminy skupiny B, minerály, vápník (potřebný pro kosti a zuby), draslík, zinek, jód, měď
 - podílí se na zdravém vývoji všech tkání a orgánů dítěte
 - působí preventivně proti chřipce

**1+1
zdarma**

Super dárek!

Martánci přináší dárek pro nového kamaráda

Jaký dárek? **Ke každému 100tbl balení Martánců získá každé dítě pro svého kamaráda ještě jedno 100 tbl balení Martánců.**

A TO NENÍ VŠECHNO...

Kosmohodinky s rádiem a kalkulačkou pomohou odstartovat ty nejbáječnější prázdniny!

Akce trvá do vyprodání zásob.

**Zdraví na samé
jedničky!**

VE VAŠÍ LÉKÁRNĚ NA VÁS ČEKAJÍ MARTÁNCI.

VYRÁBÍ WALMARK, A.S., OLDŘICHOVICE 44, 739 61 TRINEC, WWW.WALMARK.CZ, WWW.MARTANCI.CZ

RICHARD KRAJČO

Herec, zpěvák, moderátor, skladatel, textař. Blíženec s ascendentem v Beranu. Původně elektrikář s maturitou se dvěma semestry na VŠB-TU Ostrava, později student hudebně-dramatického oboru Janáčkovy konzervatoře. Držitel prestižní divadelní ceny Alfréda Radoka jako talent roku 2000, hudební objev roku 2001, v současné době člen činohry Národního divadla.

VŠECHNO JE TAK, JAK MÁ BÝT !

Za pár dnů má vyjít Vaší skupině Kryštof nové, už třetí album. Jaké bude?

Nové album se bude jmenovat Mikrokosmos a vyjde na přelomu září a října. Myslím si, že to bude deska, kterou bychom mohli klidně završit naši kariéru. Je asi nevyzrálejší, má nejotevřenější texty a zároveň nejvíc uzavřené do sebe. Je to skutečně o mikrokosmu, mikrokosmu člověka. A ten je někdy smutný, někdy veselý. Každopádně prožívaný zejména hluboko uvnitř. Introvertnější bude tedy i album.

Ted' jste rok se skupinou téměř nekonceptovali. Chystáte k nově

desce nějaké turné?

14. prosince se v Lucerně uskuteční narozeninový koncert k 10 letům Kryštofa. A v únoru, březnu by mělo nastat turné k desce Mikrokosmos. Rozhodně máme v plánu hrát v Praze, Brně, Ostravě, Olomouci, Hradci Králové, Bratislavě, Košicích, v nějakých polských menších klubech. Do té doby bychom chtěli, s pár výjimkami, dodržet tu koncertní pauzu, kterou držíme od minulého září.

A co Vaše herecká kariéra? Tam jste naopak nepauzivoval...

Tím, že jsme moc nekonceptovali, mohl jsem se teď více věnovat své herecké profesi a nastudoval jsem dvě inscenace.

Lakomce v Národním divadle s režisérem Michalem Dočkalem a v divadle Ungelt Lásku a porozumění s Hankou Burešovou. A taky jsem natočil dva filmy.

Tento rok bych ale chtěl zase více věnovat hudbě. Vyšel mi v tom vstříc i šéf činohry ND Michal Dočekal, s nímž jsme se domluvili na jedné inscenaci pro Kolowrat. Půjde o ruskou hru Černé mléko v režii Jana Kačera. A mám vyřešen částečně už i program na tu následující sezónu. Budu pracovat na inscenaci s Michalem Dočkalem v Ungeltu. Půjde o současnou anglickou hru, kterou budeme hrát ve dvojici s panem Vinklářem. To se moc těším.



Jako herec jste začínal v Divadle Petra Bezruče. Můžete srovnat své působení na této ostravské scéně, která v posledních letech sklízí řadu ocenění, a v činohře Národního divadla?

Já jsem byl u Bezručů v takové zvláštní éře. V éře nadšení. Soubor šel tehdy hodně nahoru, pracovali tam zajímaví lidé a dělaly se tam zajímavé inscenace. O Bezručích se začalo mluvit krásně a celé divadlo z toho bylo nabuzené, plné energie. A právě teď něco podobného zažívá i Národní divadlo, hlavně činohra. Michal Dočkal dal dohromady nový soubor, přivedl do souboru nové herce, hlavně z Divadla komedie, kde před tím působil. Takže se do ND vrátil David Matásek, přišel sem David Prachař, Saša Rašilov, letos přijde Petra Špalková. Soubor okysličil, starší kolegové najednou ožili, pustili se do práce s větší vervou a předávají nám vše, co umí.

A když jsem teď po příchodu do Prahy řešil své bydlení, tak jsem si říkal, že asi vážně koupím ten statek, o němž jsem snil. Hledal jsem ho asi čtvrt roku, až jsem ho našel, sice trošku dál od Prahy, než jsem si představoval, ale je tam nádherně, klid, příroda. To všechno, co tam je, mě natolik okouzlo, že jsem překousl i těch několik kilometrů navíc, zadlužil jsem se do konce života a splnil si dětský sen. A jsem tam strašně rád. Je tam nejlepší relax.

Máte při svém workholismu vůbec na nějaký relax čas?

Moc toho času není. Já jsem si slíbil, že si po letech konečně udělám prázdniny. Takže jsem byl v Paříži, jezdil jsem po Evropě, pak jsem si užíval na statku. Tam si odpočínu vždycky asi nejvíc. Tam můžu jen tak ležet a relaxovat, být v sauně nebo bazénu, hrát s bráchou karty nebo playstation nebo třeba trhat na zahradě mrkve, sekát dřevo. Vypnu mobilní telefon, nemyslím na divadlo, na muziku.

mezi nebem a zemí, je prostě Bůh a to je všechno. A potom mu máma udělala horoskop a prozradila mu na něj takové věci, které věděl jen on sám, jeho rodiče. Byl z toho tehdy hodně překvapený. Když teď občas přijede za námi do Krkonoš, tak mámu vytáhne na dvě, tři otázky, které by potřeboval upřesnit, a zdá se, že pro něho něco mezi nebem a zemí začalo být.

Vypadáte jako šťastný a spokojený člověk. Zažil jste někdy nějaké hluboké životní zklamání?

Záleží na tom, jak se k tomu postavíte. Já to beru tak, že ty věci, které se stávají, mají v životě svůj význam. I ty špatné. Samozřejmě, kopanců do zadku byla spousta, ale s odstupem času pak zjistíte, že vás posunuly někam dál. Takže o nějakém velkém životním zklamání nemůžu hovořit. Všechno je tak, jak má být. Má to v rukou Bůh a ten ví, co dělá.

„RECEPT NA DOBRU NÁLADU? BÝT ZAMILOVANÝ,“ TVRDÍ FRONTMAN SKUPINY KRYŠTOF A HEREC RICHARD KRAJČO.

A bylo to vidět na letošních nominacích na Radokovu cenu, kterých výrazně přibýlo. Recenze na představení jsou hezčí a hezčí. Takže je vidět, že to funguje. A v tom souboru to jde opravdu cítit.

Stihnete při tom všem i letos moderování televizní hitparády Medúza?

Dokud ČT pořad nestáhne z programu, tak ho budu moderovat dál. A rád. Přesto, že už je to několik let. Protože tenhle pořad nikdy nezapadne do stereotypu, dobře se mi spolupracuje s dramaturgem Markem Dohnaem a kolegou Alešem Juchelkou a taky si myslím, že to děláme dobře a že se nám podařilo vybudovat docela kvalitní popovou hitparádu, která není až tak ovlivněná komercí..

Ve Vašem životě nenastaly však v poslední době jen profesní změny. Pokud vím, přestěhoval jste se nedávno i s maminkou do Krkonoš...

Já jsem vždycky snil o tom, že budu mít statek. Když jsme jako děti s bráchou a mámou chodívali spát, často jsme si povídali o tom, jak budeme mít domeček a v něm psy. Ale nikdy jsem si nedovedl představit, že by se nám to splnilo.

Máte nějaké další hobby? Kromě divadla a hudby?

Playstation. (Smích.) A taky psy. V Krkonoších mám dva, irského vlkodava a husky. Když nejsem s nimi, tak s bráchou bušíme fotbal v playstation. A taky mě baví připravovat materiál k hudbě k písním v notebooku. U toho si taky odpočínu. V tom klidu, který člověka na horách obklopuje, nemám pocit, že pracuji.

Vaše maminka se vyzná v astrologii a ve výkladu karet? Jaký je Váš vztah k těmto záležitostem? Věříte v Boha?

Můj vztah k horoskopům a kartám je doslova fatální. Úplně jsem jim podlehl. Zkrátka jsem zjistil, že to funguje. Není věc, kterou by mi máma neřekla a nestala se tak. Někdy mi třeba sdělí informaci, které nevěřím, říkám jí: „Ne, ne, ne, to se nemůže stát, já mám tu situaci pod kontrolou, no a za měsíc se to stane.“ A horoskopy, to je ještě větší masakr.

Pokud jde o Boha, vždycky když stojím vedle svého kolegy z Medúzy Aleše Juchelky, mám špatné svědomí, protože on je bušící křesťanské srdce. Já tvrdím, že věřím v Boha, ale když se postavím vedle něho, tak se tak skoro necítím a trochu se stydím. Mimochodem, Aleš měl kdysi takový názor, že neexistuje nic



Není na světě bylina, aby na něco nebyla...

Seriál o lékařských tradicích



Staré české rčení v titulku našeho nového seriálu by se docela dobře uplatnilo jako jedno z úvodních témat k seriózní práci o historii lékařské vědy. Člověk totiž od počátku věků sahal po rostlinách, aby utišil bolest, přisoudil jim kouzelnou moc a postupně se naučil rozeznávat jejich vlastnosti. Složení téměř poloviny léků, které se v současnosti používají, je rostlinného původu, přičemž další čtvrtina obsahuje rostlinné výtažky nebo účinné látky získávané přímo z bylin. Výzkum rostlin a jejich nových sloučenin je dnes pro zdravotnictví prvořadým zájmem. Rostliny stále představují jednu z nejcennějších základních surovin a nenahraditelný zdroj nových léků. Mimo jiné se také čím dál více mluví, a také vědecky zkoumají, metody, které používali už naši předkové. V našem novém seriálu vám proto chceme představit nejdůležitější lékařské tradice světa.

INDIE

Indie je kolébkou nejstarší známé lékařské tradice – ájurvédské medicíny, která dosud neztratila nic ze své platnosti, přestože se používá přes 5000 let. Ájurvéda se postupně rozšířila po celé Asii a ovlivnila i jiné lékařské metody, zejména tibetské a čínské. Ájurvédská medicína vnímá člověka jako celek a léčebné postupy berou v úvahu jeho temperament, životní styl a citové rozpoložení, které mohou narušit jeho rovnováhu, a vyvolat tak nemoc.

Ne, že by staří Indové odmítali léky anorganického či živočišného složení. Víme, že například na léčení impotence používali některé sloučeniny rtuti, ekzémy potírali mastí z holubího trusu, proti choleře prý dobře zabíraly kravské ledviny, kravská moč zase našla uplatnění jako účinné sedativum, pižmo se využívalo nejen při výrobě voňavek a kosmetických krémů, ale bralo se proti křečím, no a třeba na spáleniny bylo ze všeho nejlepší kočičí sádlo.

Výrazná většina staroindických léků však byla rostlinného původu – zahrnovala bezmála 1250 rostlin! Šlo o rostlinné směsi s individuálním dávkováním, připravované ve formě výluhů, pletových vod, obkladů

nebo tablet. Tak třeba proti kašli podle tradiční indické medicíny pomáhá sirup z kořene proskurníku, anýzový čaj nebo prášek, čaj ze semínka řeckého sena, z žebříčkové natě, popence, jitrocele a bazalky, účinné je také listí kopřivy svařené ve víně, inhalace nálevu dobromysle, borových pupenů nebo čadící borové prskyřice. Proti chřipce zabírá hojnost česneku a křen s medem. Při rýmě se doporučuje popíjet čaj z meruzalky, inhalovat páru z odvaru máty peprné nebo dobromysle či, sice poněkud drastické, ovšem o to spolehlivější, vykapávání nosu citrónovou nebo cibulovou šťávou.



Příště: JAPONSKO

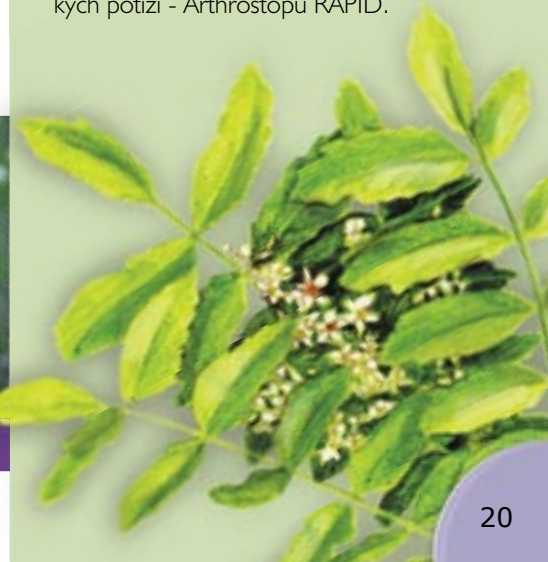
TRADICE A VĚDA

BOSWELLIA SERRATA

Indická rostlina *Boswellia serrata* je v Ájurvédě úspěšně využívána již po staletí. A to zejména při nemocech pohybového systému. Extrakt z kůry této rostliny obsahuje 35% - 65% boswellových kyselin, které se uplatňují především při léčbě zánětlivých revmatických nemocí, artrózy a chronických zánětů tlustého střeva. Boswellové kyseliny jsou pro organismus, a speciálně pro klouby, důležité zejména pro svůj protizánětlivý účinek. Právě odstranění zánětu je totiž důležitým předpokladem pro obnovu a ozdravení kloubů.

Je prokázáno, že boswellové kyseliny mají výrazný protizánětlivý efekt, srovnatelný s protizánětlivým účinkem Ibuprofenu. Snižují katabolické procesy pojivové tkáně a ochraňují kloubní chrupavku před destruktivním působením některých enzymů. Zlepšují prokrvení zánětem postižených kloubů. Zmíněné účinky mohou vést k výraznému klinickému zlepšení!!! A to zejména ke zmenšení otoků a ranní ztuhlosti, k útlumu bolesti, zlepšení kloubní pohyblivosti a snížení kortikoterapie, tudíž k celkovému zlepšení kvality života.

Právě pro své vynikající vlastnosti a výrazný protizánětlivý účinek je výtažek z *Boswellie* účinnou složkou našeho nového, v mnohém převratného přípravku při prevenci i akutní léčbě artritických potíží - Arthrostopu RAPID.



Jak vyzrát na bolesti kloubů



Osteoartróza je nejrozšířenějším kloubním onemocněním, které postihuje především střední a vyšší věkové skupiny. Jde o prastaré onemocnění, které bylo zjištěno už u egyptských mumií. Dnes touto chorobou trpí prakticky každý druhý člověk ve věku nad padesát let. V ordinaci praktického lékaře představují nemocní s osteoartrózou asi 20% všech návštěv.

Co je to osteoartróza

Onemocnění pohybového aparátu - osteoartróza - je charakterizováno narušením kloubní chrupavky. Toto narušení může způsobit, že se hlavice kostí o sebe začnou třít, což se projevuje bolestí, ztuhlostí a deformací kloubů. Osteoartróza vzniká v důsledku celé řady vyvolávajících příčin, zejména přetěžování kloubů (namáhavá fyzická práce, sport, nadváha) a opakovaných úrazů kloubů. Konečným výsledkem je poškození chrupavky a zvýšené odbourávání stavebních kamenů, jež vytvářejí její tkáň. Onemocnění postihuje zejména nadměrně zatěžované klouby jako kolena, kyčle a meziobratlové chrupavky páteře.

Architektura kloubní chrupavky

Kloubní chrupavka je velmi odolná proti mohutnému tlakovému zatížení, ke kterému dochází při běžném užívání kloubu. Každý den musí vynakládat všechnu svoji elastickou odolnost jednak proti stereotypním, tisíckrát se opakujícím nárazům při



některých typech práce, jednak proti nárazům opakovaným, třeba při chůzi či běhu. Chrupavka je proto zvláštním způsobem vybavena. Její architekturu tvoří síť pevných kolagenních vláken, které se navzájem kříží a tvoří pevnou kostru chrupavky. Kolagenní vlákna leží v jakémsi

polštáři tzv. základní hmoty, která je tvořena velkými molekulami sacharidů a bílkovin. Ty jsou pro odolnost proti nárazům rozhodující, protože váží značný objem vody, a zaručují tak elasticitu chrupavky. Jakýkoliv úbytek těchto stavebních kamenů - jak tomu je u osteoartrózy - vážně naruší funkci kloubu.

Péče o klouby nové generace

Naši předkové se snažili své kloubní obtíže alespoň částečně zmírnit tím, že pojídali zvířecí chrupavky. Později se přešlo k podávání želatiny neboli kolagenního hydrolyzátu. Stejně jako žvýkání chrupavek je v dnešní době již poněkud překonáno i užívání samotné želatiny. Moderní věda o výživě se soustředila na studium přesného složení chrupavky a na to, co nemocné chrupavce chybí. V současné době jsme již schopni nejen přesně stanovit, z čeho se chrupavka skládá, ale i izolovat látky, které později do chrupavky dodáváme jako stavební kameny pro její vlastní regeneraci.

KLOUBY STRES NEMILUJÍ

1. Shod'te nadbytečné kilogramy



2. Nepodléhejte hektické době, relaxujte



3. Cvičení ve vodě může dělat přímo divy



Arthrostop RAPID – rychlá úleva při bolestech kloubů

Tablety ArthroStop RAPID představují unikátní přípravek pro ochranu a regeneraci kloubů, který je určen jak pro prevenci, tak pro řešení akutních problémů. Zmírňuje kloubní ztuhlost a zlepšuje hybnost kloubů, zlepšuje mechanické vlastnosti a odolnost kloubů. Obsahuje účinné látky, které chrání, vyživují a obnovují chrupavky. Jedinečné složení Arthrostopu RAPID - glukosamin, chondroitin a boswellin (extrakt z kůry stromu *Boswellia serrata*) - účinně působí ve všech kloubech, ať už jde o klouby kolenní, kyčelní, klouby rukou nebo páteře. Díky přírodnímu Boswellinu je nástup účinku Arthrostopu RAPID mimořádně rychlý. Tablety přitom působí ve dvou fázích. V první fázi Boswellin rychle a účinně potlačuje záněty kloubů a s nimi související bolest. Ve druhé fázi účinkují glukosamin a chondroitin, tedy základní stavební složky kloubní chrupavky, které ji pomáhají regenerovat a obnovovat. Výsledkem je znatelné zlepšení hybnosti kloubů. Přítomnost manganu v přípravku navíc zlepšuje proces regenerace chrupavky a pozitivně ovlivňuje stav kostí, zubů a měkkých tkání.



GINKGO BILOBA

Ginkgo nabité účinnými látkami

Starobylý jinan dvoulaločný byl hojně využíván už v tradiční čínské medicíně. Listy stromu Ginkgo biloba obsahují přes 60 známých bioaktivních látek. Extrakt z Ginkga vykazuje vazodilatační (cévy rozšiřující) účinky a výrazně zlepšuje průtokové vlastnosti krve. Do jednotlivých orgánů, především do mozku, srdce a dolních končetin, se dostává více krve, která přináší buňkám nezbytný kyslík a živiny. Zároveň dochází ke zlepšení funkce jednotlivých orgánů, např. k výraznému zlepšení mozkových funkcí. Má antioxidantní účinek a přispívá ke zpomalení procesu stárnutí. Zabraňuje nadměrnému srážení krve v cévách, a působí tak jako prevence srdečního infarktu i cévní mozkové příhody. Může zpomalit průběh Alzheimerovy choroby, prospívá při depresích a úzkostných stavech, zhoršování paměti, zmírňuje lýtkové křeče, pomáhá při poruchách prokrvení končetin, bolestech hlavy, hučení v uších a zhoršování sluchu, závratích, zlepšuje erekci a pomáhá při očních poruchách ve spojení s cukrovkou.



GINKOPRIM

Ideální kombinace Ginkgo biloby a hořčíku

GinkoPrim je určen ke zlepšení prokrvení končetin a mozkové tkáně, a díky tomu přispívá ke zlepšení kognitivních funkcí, zvláště paměti. Zlepšuje celkovou psychickou kondici člověka. Extrakt z Ginkgo biloby je v tomto preparátu velmi vhodně kombinován s hořčíkem, s jehož nedostatkem se setkáváme stále častěji, a to u všech věkových kategorií. Deficit hořčíku je stále přesvědčivěji dáván do souvislosti s řadou neurologických a psychiatrických poruch a je považován za rizikový faktor kardiovaskulárních onemocnění. Hořčík v kombinaci s extraktem z Ginkgo biloby doplňuje příznivé působení Ginkgo biloby, čímž se významně uplatňuje při prevenci a léčbě mnoha chronických onemocnění, zejména onemocnění kardiovaskulárního systému a také neurologických a psychiatrických nemocí či poruch.



MEMOPLUS

Jak vyžrát na zkoušky

MemoPlus je přípravek, který působí příznivě na schopnost myšlení a koncentrace, na paměť. Kombinace všech pěti aktivních látek tohoto přípravku příznivě ovlivňuje nejen duševní schopnosti, ale i celkovou kondici jednotlivce. Extrakt z Ginkgo biloby podporuje správný krevní oběh v mozku, a tím i funkce myšlení, koncentrace a paměti. Extrakt z Echinacey pomáhá udržet správnou funkci imunitního systému. Guarana je rostlina všeobecně známá pro své příznivé účinky na odstranění únavy. Mezi všeobecně známé projevy nedostatku vitamínu B12 patří také únava, deprese nebo ztráta paměti. Nedostatek hořčíku vede ke zvýšení nervové dráždivosti, ztrátě schopnosti koncentrace. MemoPlus je vhodný zejména pro osoby psychicky pracující, studenty, manažery, učitele, lékaře či řidiče.



WALMARK NA TRHU

MUDr. Juraj Serafin

neurolog Nemocnice Podlesí v Třinci

PROČ KOMBINOVAT GINKGO S HOŘČÍKEM

Nedávno jsem v ordinaci vyšetřoval 73letého pacienta, který trpěl poruchou stability. Byl nucen používat hůl, při chůzi ho navíc trápily bolesti v lýtkách. Po měsíci léčby se rovnováha zlepšila natolik, že byl opět schopen chůze bez hole a bolesti v lýtkách se podstatně zmírnily. Jeho manželka si všimla, že méně zapomíná, a on sám se cítil celkově lépe. Užíval lék obsahující extrakt z ginkgo biloby.

Proč je Ginkgo tak populární?

Lidé si začínají více vážit svého zdraví a snaží se předcházet různým onemocněním. Zlepšují si fyzickou kondici sportováním, cvičením, zařazují do jídelníčku různé potravinové doplňky, kterými kompenzují nedostatek některých prvků v běžné stravě. Často se snaží léčit některé potíže sami, volně prodejnými léčivými prostředky, pokud možno na přírodní bázi. Jedním z nich je právě Ginkgo biloba, tedy česky jinan dvoulaločný, který si pro své léčebné účinky získal zaslouženou popularitu. Má příznivý vliv na celý cévní systém, zlepšuje především prokrvení mozku a končetin. Dokáže příznivě ovlivnit závratě, ušní šelesty, nedoslýchavost či bolesti hlavy. Zvláště u starších pacientů zlepšuje paměť.

Ginkgo a prevence

Ginkgo biloba je preventivním prostředkem jednak proti náhlým mozkovým příhodám, jednak proti infarktu myokardu. Léčebně jej lze doporučit u starších pacientů s předpokládanou cévní nedostatečností mozku, která se může projevat emoční labilitou, zhoršenou pamětí, poruchou rovnováhy, hučením v uších či při pocitech chladných dolních končetin. U mladších pacientů se využívá jeho účinek na periferní cévní systém např. u vaskulární demence.

Ginkgo společně s hořčíkem – Zn. ideál

Hořčík vhodně doplňuje účinek jinanu dvoulaločného na cévní a nervový systém. Navíc většina populace má nedostatečný přísun hořčíku ve stravě. Přitom je to jeden z nejdůležitějších prvků v lidském těle, pro většinu biochemických reakcí zcela nezastupitelný. Jeho nedostatek zhoršuje průběh prakticky každé nemoci. Je důležitý pro normální činnost svalů a nervů, zabraňuje vzniku žlučových a ledvinových kamenů s obsahem vápníku, pomáhá udržovat v dobrém stavu kardiovaskulární aparát, poskytuje ochranu proti infarktu myokardu, podílí se na regulaci krevního tlaku, zpevňuje zubní sklovinu, zabraňuje demineralizaci kostí. Mezi příznaky jeho nedostatku patří nervozita, předrážděnost, zvýšená únava, bolesti hlavy, svalové záškuby, křeče, trnutí končetin, poruchy soustředění, stavy úzkosti či deprese. Oblíbeným preparátem se pro své účinky stává GinkoPrim. Právě v něm se totiž kombinuje příznivý efekt jak hořčíku, tak i Ginkgo biloby.

Za jak dlouho pocítíme efekt?

Doba a denní dávky záleží na indikaci, pro kterou Ginkgo zvolíme. Léčba může trvat i přes 1 rok. U potravinových doplňků trvá kúra většinou 2-3 měsíce. V případech déletrvajícího užívání by měl být informován lékař. Léčebný efekt se ale objevuje už po několika týdnech užívání.

S PLÍSKANICEMI PŘICHÁZÍ TRÁPENÍ

Sychravé počasí, výkyvy teplot, deště, kroupy – kdo by neznal tu méně příjemnou tvář podzimu, střídající s železnou pravidelností babí léto a neúprosně ohlašující příchod zimy. Prakticky všichni během chladných měsíců proděláme některá onemocnění vyvolaná prochlazením, viry, bakteriemi. Zimní období, stejně jako stres a únava, zvyšují naši náchylnost k bolestem v krku. Pocity škrábání, pálení a bolesti v krku jsou často prvními signály nachlazení či jiných onemocnění. Není ovšem nutné, respektive vhodné, ihned začínat s antibiotiky. Nutností návštěvy lékaře a podání antibiotik ve většině případů předejdeme včasným a správným podáním bylinných přípravků. Potíže pak rychle a bez komplikací odezní.

SEPTOFORT

Nejen proti bolesti v krku

Účinným prostředkem k prevenci a lokální léčbě zánětů hrdla a nosohltanu jsou pastilky Septofort. Pastilky se skvělou chutí máty okamžitě zklidňují bolest, a navíc působí jako desinfekce hrtanu a dutiny ústní. Jsou proto také efektivním přípravkem pro prevenci a léčbu infekcí dutiny ústní – aft, zánětů dásní, jazyka, příznivě působí po operacích v dutině ústní nebo krku, po extrakcích zubů, erozi ústní sliznice různého původu.

Septofort je vhodný pro všechny věkové skupiny. Mohou jej užívat děti od pěti let, mladiství i dospělí. Neobsahuje cukr, a je tedy vhodný i pro diabetiky.



ARTHROSTOP RAPID

Rapidně rychleji, rapidně účinněji!

Společnost Walmark nadále pokračuje ve vývoji řady ArthroStop a vyvinula pro vás tablety ArthroStop RAPID. Jde o unikátní přípravek pro ochranu a regeneraci kloubů, který je určen jak pro prevenci, tak pro řešení akutních problémů. Obsahuje účinné látky, které chrání, vyživují a obnovují chrupavky.

Jedinečné složení Arthrostopu RAPID účinně působí ve všech kloubech. Díky přírodnímu boswellinu (extraktu z kůry stromu *Boswellia serrata*) je nástup účinku Arthrostopu RAPID mimořádně rychlý. Boswellové kyseliny totiž mají výrazný protizánětlivý efekt, srovnatelný s protizánětlivým účinkem Ibuprofenu. Snižují opotřebení chrupavky a ochraňují ji před destruktivním působením některých enzymů. Zlepšují výživu zánětem postižených kloubů.

ArthroStop RAPID působí ve dvou fázích. Nejdříve boswellin rychle a účinně potlačuje bolestivé záněty kloubů. Pak účinkují další aktivní složky přípravku – glukosamin a chondroitin, tedy základní stavební složky kloubní chrupavky. Ty ji pomáhají regenerovat a obnovovat. Výsledkem je znatelné zlepšení hybnosti kloubů, zmenšení jejich ztuhlosti, zlepšení mechanických vlastností a odolnosti kloubů. Přítomnost manganu v přípravku navíc zlepšuje proces regenerace chrupavky a pozitivně ovlivňuje stav kostí, zubů a měkkých tkání.



ARTHROSTOP KRÉM

Přímo na postižená místa

ArthroStop krém, určený k mazání kloubů při onemocnění osteoartrózou, je velmi účinným doplňkem ostatních přípravků řady ArthroStop. Aplikace je jednoduchá. Krém stačí krouživým pohybem vetřít na postižené místo. Obsažené účinné látky velmi rychle lokálně působí na snížení bolesti a zároveň se podílejí na zmírnění celkové ztuhlosti a zlepšení hybnosti kloubů. Krém obsahuje glukosamin sulfát, extrakt z kůry stromu *Boswellia serrata* a MSM, tedy látky, které se významně uplatňují při prevenci a léčbě kloubních obtíží. A k tomu také methsyalicylát, který dobře proniká kůží, má výrazné protizánětlivé a protibolestivé účinky, a je proto výborným antirevmatikem. Mentol, kafr a přítomné silice zase bolestivá ohniska rychle prokrví a prohřejí, takže okamžitě dochází ke znatelné úlevě.



ARTHROSTOP LIQUID

kloubní výživa šetrná k Vašemu žaludku

Arthrostop Liquid představuje novou, revoluční formu péče o pohybový aparát. Účinné látky přinášející úlevu při bolestech kloubů a páteře dodáte vašemu tělu ve formě lahodného sirupu, který nedráždí žaludek. Optimálním řešením je navíc pro všechny, kterým činí potíže polykání tablet. ArthroStop Liquid zajišťuje dostatečný přísun látek nezbytných k fyziologické stavbě a činnosti kloubních chrupavek, má blahodárný vliv na kloubní funkce, zmenšuje kloubní ztuhlost, podporuje tvorbu chrupavky a zlepšuje mechanické vlastnosti a odolnost kloubů.

Denně se užívá 20 ml, tedy 4 kávové lžičky, přípravku. Denní dávku je možné užít najednou nebo rozložit do 2-4 jednotlivých dávek a zapít dostatečným množstvím tekutiny. Efekt účinných látek přetrvává i po dokončení léčby, a to 2-6 měsíců. Poté je dobré kúru zopakovat.



MARTÁNCI S IMUNAKTIVEM

Chraňte zdraví svých dětí

Ve spolupráci se špičkovou americkou univerzitou v Louisville jsme vyvinuli přípravek na posílení imunitního systému dětí, obsahující jako účinnou látku beta glukan. Americký tým vedený Dr. Václavem Větvíčkov, Ph.D., zkoumal tento přírodní polysacharid již více než 9 let. Během těchto let své výzkumy publikoval v mnoha prestižních světových časopisech a monografiích. Jeho studie prokázaly bioaktivní účinky beta glukanu jako stimulatoru obranného systému organismu. Beta glukan se proto stal i novou účinnou složkou komplexního vitamínového a multiminerálního přípravku pro děti - Martánců s Imunaktivem. Výzkumy ukazují, že k optimální stimulaci imunity dochází při kombinaci beta glukanu s vitaminy. Přípravek nedráždí žaludeční sliznici. Navíc pomáhá aktivovat přímo buňky imunitního systému, a tak nemůže nastat problém rezistence, který je známý například u většiny běžně používaných antibiotik.





COENZYME Q10 + CARNITIN

Nebojte se omládnout !

Coenzyme Q10 se vyskytuje v buňkách všech organismů, které potřebují k životu kyslík. Pro funkci celého organismu je zcela nepostradatelný. Podílí se na transportu elektronů spojených s tvorbou energie potřebné pro život. Schopnost vytvářet si Coenzyme Q10 se stárnutím organismu klesá. V tomto přípravku je Coenzyme Q10 jedinečně doplněn o L-carnitin. Tato mimořádně zajímavá látka, doslova doplněk výživy blízké budoucnosti, mobilizuje zdroje energie. Zlepšuje využití kyslíku ve svalch, podporuje tvorbu energie z tuků, a tím přispívá k redukci váhy. Svými účinky doplňuje působení Coenzymu Q10. Coenzyme Q10 příznivě ovlivňuje funkci srdečního svalu, a to bez vedlejších účinků. Přípravek podporuje fyzickou aktivitu a vitalitu, chrání srdeční sval před poškozením, je důležitý pro udržení zdravých dásní a zubů, pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu a předchází rychlému stárnutí.



CHOLESTOP

Hlídejte si cholesterol

Cholestop je přípravek sloužící k příznivému ovlivnění cholesterolu v krvi. Jak známo, zvýšená krevní hladina cholesterolu je důležitým rizikovým činitelem pro vznik aterosklerózy a ischemické choroby srdeční. Cholestop napomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi, zajišťuje zdravý a průchodný cévní systém, pomáhá chránit před zdravotními problémy souvisejícími se zvýšenou hladinou cholesterolu, příznivě ovlivňuje metabolismus tuků a sacharidů, pomáhá udržovat správnou tělesnou hmotnost. Je vhodný zejména pro osoby, které nemají předepsána specifická léčiva k regulaci hladiny cholesterolu či tuků. Může se ale vhodně uplatnit i u osob již léčených. Hlavní aktivní látka (lovastatin) je obsažena v rýži fermentované kvasnicemi. Na základě vědeckých prací bylo prokázáno, že tato látka výrazně snižuje produkci cholesterolu v játrech. Dalším komponentem přípravku je Beta-sitosterol. Je to látka rostlinného původu, která díky svému specifickému působení na cholesterol brání zvyšování jeho hladiny v krvi. Součástí Cholestopu je také chróm z kvasnic (označován jako chróm GTF). Je totiž pro náš organismus nejlépe využitelným zdrojem chrómu. Nedostatečná hladina chrómu v organismu má mimo jiné souvislost také se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi.



ENERGY SPEKTRUM

Spektrum vitaminů pro vaše zdraví

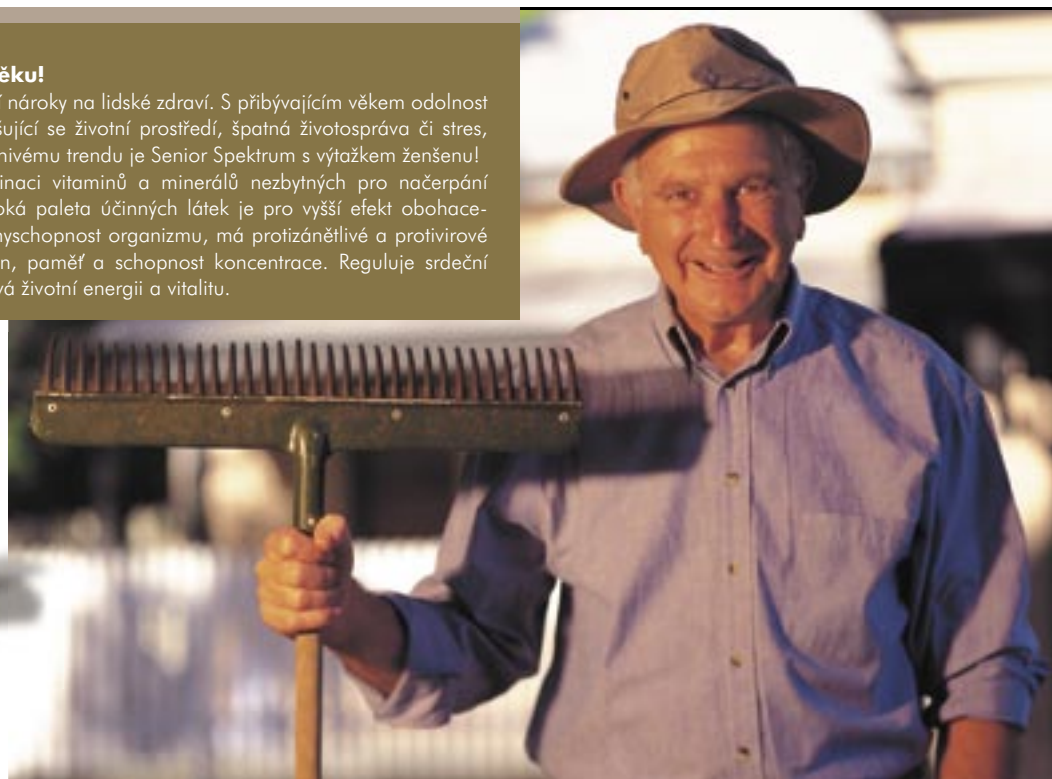
Opět je tady podzim a s ním období chřipek a nachlazení. Cítíme se stále unavení? Nedostatek sluníčka u nás vyvolává špatné nálady a deprese. Nejsou to však jen počasí, vlhko a zima, které na náš imunitní systém působí. Často nemáme čas připravovat si kvalitní jídlo bohaté na čerstvou zeleninu a ovoce, dáváme přednost rychlému občerstvení a polotovarům, které při výrobě většinu vitaminů a minerálů již ztratily. Náš organismus je navíc vystaven stresu při řešení problémů jak v zaměstnání, tak doma. Následně pak máme problémy se spánkem, jsme přecitlivělí a náladoví, mohou se objevit i bolesti v krajně srdeční a trávící potíže.

Všechny tyto uvedené vlivy způsobují vyšší nároky organismu na dostatečný přísun důležitých vitaminů a minerálů. Energy Spektrum vám nabízí všechny potřebné multivitaminy a multiminerály pouze v jedné tabletě. Kromě důležitých vitaminů a minerálů obsahuje také Coenzyme Q10, který příznivě ovlivní vaši fyzickou aktivitu a ochrání vaše srdce. Nedostatek této pro organismus nezbytné látky se může na začátku projevovat nenápadně, poklesem výkonnosti, únavou, později však může vést k urychlení rozvoje a zhoršení průběhu závažných zdravotních problémů.

SENIOR SPEKTRUM

Udržte si skvělou kondici i v pozdějším věku!

Hektický životní styl moderní doby klade stále vyšší nároky na lidské zdraví. S přibývajícím věkem odolnost organismu vůči negativním vlivům, jako je zhoršující se životní prostředí, špatná životospráva či stres, klesá. Účinným pomocníkem proti tomuto nepříznivému trendu je Senior Spektrum s výtažkem ženšenu! Přípravek obsahuje speciálně sestavenou kombinaci vitaminů a minerálů nezbytných pro načerpání duševní i fyzické svěžesti u starších lidí. Tato široká paleta účinných látek je pro vyšší efekt obohacena výtažkem z kořene ženšenu. Ten zvyšuje obranyschopnost organismu, má protizánětlivé a protivirotické účinky. Zlepšuje fyzickou kondici a tělesný výkon, paměť a schopnost koncentrace. Reguluje srdeční činnost a krevní tlak. Brzdí procesy stárnutí, dodává životní energii a vitalitu.



Trápí Vás zvýšená hladina cholesterolu?

Walmark Lecithin 1200 mg - jedinečné účinky lecithinu na metabolismus jsou podloženy vědeckými studiemi, stejně tak jeho nezastupitelná funkce v nervovém systému lidského organismu. Usnadňuje přeměny cholesterolu, reguluje jeho hladinu v krvi, umožňuje transport tuků v těle a odstraňuje nadměrné tukové a cholesterolové usazeniny.

Cholestop je moderní přípravek obsahující: extrakt z **červené rýže** fermentované houbou *Monascus* (výrazně snižuje produkci cholesterolu v játrech), **beta-sitosterol** (brání usazování a zvyšování cholesterolu v krvi) a **chróm** z kvasnic (snižuje cholesterol a zajišťuje přirozenou funkci energetického metabolismu).

Úžívání Walmark Lecithinu 1200 mg a Cholestopu:

- napomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu, cukru a tuku v krvi,
- pomáhá zajistit průchodnost cév a chrání játra před zvýšeným ukládáním tuků,
- posiluje paměť a činnost mozkových buněk,
- je vhodné pro udržení správné tělesné hmotnosti i kvalitní pokožky.

Speciální akční nabídka:

Kupte si Walmark Lecithin 1200 mg 80 tobolek + Cholestop 30 tablet a ušetříte celých 30 % z ceny obou výrobků!

Platí do vyprodání zásob.

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



WALMARK, a. s., Třinec, Česká republika
e-mail: farmainfo@walmark.cz, <http://www.walmark.cz>








OHUSKY®

ANYWHERE OUTDOOR



WWW.HUSKYCZ.CZ

KŘÍŽOVKA

 VYHREJ	Pravoslavný duchovní	Jazyk pro aktualizaci (ang. zkr.)	Azbest	Bezlistý stonek	Německy „pár“	Efektivní obrazový přenos (ang. zkr.)	Iniciály Teigeho	Strom (týk)	 VYHREJ	Cenný úlovek	Druh vesla	Iniciály Knížáka	3. DÍL TAJENKY	Stát si za svým
Propagační brožurka									Český básník					
1. DÍL TAJENKY									Schránky na mrtvé Herec pantomimy					
Vztekle vypouštět sliny							Bůh lásky 2. DÍL TAJENKY					MPZ Venezuely Kutěr		
 VYHREJ	Obec u Brna	Seveřan 5. DÍL TAJENKY				Párová loď Ples					Naše byv. měna Umělecký předmět			
Staročinské plátidlo					Zn. bulh. cigaret Popravčí			Franc. lid. tanec Východní Slovan						
Ribonukleová kyselina (zkr.)				Dvoukolák Tímto způsobem					Ráno Tamto					
Obchodní akademie (zkr.)			Nadání Soubor plodů							Dětské citoslovce jídla Pepík				
Převést zápisem do vlastnictví						Telegrafická tečka					Bílý pták Stát v Indii			
Notes									Iniciály spis. Basse			Básnická záporka Vtip		
Sluneční neutrin. jednotka (ang. zkr.)				Tolstého román					Pozít					
60 kusů									Konec modlitby					Vzrostlí
Oslí mládě									Prodlévat	Skot Část úst				
 VYHREJ	Internet on-line Australská zbraň				Anglicky „čas“	 VYHREJ	Konstrukční prvek	Nitě ševců Nejvyšší sever. bůh						
Probouzet						4. DÍL TAJENKY						Název hlásky „L“ Alkyly		
Využití						Ošatit Olga					Ital. polit. strana Zorat kolem			
Moji			Hlavonožec Kód letiště Altay							Patřící orlům Pytlácké nástrahy				
Praměti				Jméno modelky Černé Lůžko					Hoboj (řídce) Svatebčan (nár.)					Vzájemné působení klystronu (ang. zkr.)
Madridský fotbalový klub					Sloven. „jestliže“ Kód letiště Siuna			Makedon. sídlo Jm. proz. Pavla						
Bulharské sídlo						Vyučení řemeslníci Iniciály Fabiánové								
Značka nitu			6. DÍL TAJENKY							Jméno pro psa				
Značka germania			Asijský velétek							Osobní zájmeno				POMŮCKA: Aelita, Ajtos, EVT, propyly, RDL, SIU, Skopje, SNU, tael

Soutěžíme o 15 hodnotných cen! Pět vylosovaných úspěšných luštitelů obdrží outdoorové výrobky od společnosti Husky: 1x stan Husky, 2x batoh Husky, 1x sportovní ledvinku, 1x sportovní peněženku. Deset luštitelů obdrží balíčky výrobků Walmark. Vyloštěnou tajenku oňačenou heslem "TAJENKA" zasílejte nejpozději do 31.12. 2004 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mailovou adresu farmainfo@walmart.cz.

Výherce uveřejníme na www.kzw.cz.

ŠTĚSTÍ JE V MALIČKOSTECH

JAK JSME VÁM SLÍBILI V MINULÉM ČÍSLE ZPRAVODAJE, NAVŠTÍVILI JSME JEŠTĚ JEDNOU MANŽELKU OLYMPIJSKÉHO VÍTEŽE ALEŠE VALENTY A MODERÁTKU TELEVIZE PRIMA ELEN ČERNOU. ZASTIHLI JSME JI JEN PÁR DNŮ PŘED NAROZENÍM JEJICH DRUHÉHO DÍTĚTE. JAKO VŽDY BYLA I TENTOKRÁT PLNÁ ENERGIE A OCHOTNĚ SE S NÁMI PODĚLILA O SVÉ POCITY Z TĚHOTENSTVÍ A NÁZORY NA ŽIVOTNÍ STYL.



ELEN ČERNÁ

V televizi Prima jste pracovala na vlastní rubrice o životním stylu. Jak byste charakterizovala moderní životní styl?

Ta rubrika obsahovala široké spektrum témat - módou počínaje, přes zdravotní problematiku, až po zařizování bytu. Pokud bych měla stručně říct, co se mi vybaví, když se řekne moderní životní styl, tak by to byla schopnost sladit práci, rodinu a koníčky tak, aby měl člověk pocit, že žije naplno.

Můžete nám prozradit, jak se změnil Váš život poté, co jste se stala maminkou, jak moc to ovlivňuje Vaši fyzickou a psychickou kondici?

Kromě toho, že se zrychlil, tak mě mateřství neskutečně vnitřně obohatilo. Ta láska k dítěti je obrovská, a i když je člověk utahaný, má pocit, že má sílu lámat skály. Kromě toho jsem taky začala

rozlišovat podstatné od méně podstatného - nerozlišuji se kvůli maličkostem, jak to bývalo dřív.

Jak jste předcházela například obtížím, které mohou nastat v těhotenství?

Některým se nevyhnete. Já jsem ale měla u obou těhotenství štěstí, protože mě těch „nepříjemných“ stavů provázelo minimum. Ale pro svou pohodu i pro pohodu miminka jsem cvičila, zdravě jedla, hodně spala. A jinak, děti si řekly samy - u Deniska jsem měla extrémní chuť na jablka, teď zase na ananas...

Používáte i nějaké doplňky stravy. Pokud ano, jak se Vám osvědčily?

Teď zrovna speciální pro kojící ženy. Jinak se snažím maximum vitaminů získat z čerstvé stravy a po doplňcích sahám buď v zimě, nebo při nějaké dlouhodobé zátěži.

Brzy po narození prvního dítěte jste začala pracovat. Chystáte něco podobného i nyní?

Oslovil mě kouzelník Pavel Kožíšek, jestli bych s ním spolupracovala na show Magická esa. V září by se mělo začít zkoušet. Dramaturgyně Prima jízdy mi říkala, ať vymyslím nějakou další rubriku místo Maminek, které v červnu skončily. Pár dalších projektů je rozjednaných, ale spíše se snažím držet zpátky, fakt nevím, jestli a jak budu stíhat.



Máte nějaký osobní recept, jak si udržet mládí? Kondici? Váhu? Krásu?

Uvědomit si, že štěstí je v maličkostech, a naučit se z nich radovat. Kdo je šťastný, je najednou i krásný,

Jaká je Vaše osobní definice krásy?

Východ slunce, duha, rosa na pavučině... Já nevím, pro mě je krásné to, co ve mně na pohled vyvolává příjemné pocity.

Určitě se shodneme v tom, že lidé vytížení jako Vy by měli myslet i na odpočinek. Jak relaxujete?

Volného času pro sebe mi moc nezbyvá, téměř žádný. Když už, tak ho prospím. Ale to, že dělám práci, která mě baví, a současně jsem schopna být se svou rodinou, to mě nabíjí.

Jak společně s Alešem trávíte nejraději volný čas?

Jak kdy. Jezdíme na výlety, sportujeme, jdeme do kina nebo jsme jenom tak doma. Pro nás je podstatné, že jsme spolu.

P. S. Týden po našem rozhovoru se Elen Černá a Aleš Valentovi narodila dcera Amélie. Blahopřejeme!

Masáže se v nejrůznějších formách provádějí již tisíce let a jejich blahodárné účinky jsou dobře známy. Dnes hojivou sílu masáží a dalších hmatových terapií znovu objevujeme. Tato účinná forma komunikace působí dobře na každého. Prospívá novorozencům i seniorům, ženám i mužům, sportovcům i intelektuálům, osamělým lidem i milencům.

Sahat a dotýkat se, ať už je cílem pocítit tvar a strukturu nějakého předmětu nebo reagovat na nějakého člověka, je přirozenou lidskou reakcí. Matka se mazlí se svým dítětem, partneři se laskají, domácí zvířata se hladí, citlivá nebo bolestivá místa si instinktivně třeme, abychom zmírnili bolest. Hmat je tedy silnou a vysoce citlivou formou komunikace.

Masáž může podle hloubky masážních pohybů stimulovat nebo uklidňovat nervová zakončení. Způsobuje zrychlení krevního oběhu, a tím podporuje tok kyslíku a živin v organizmu. Masáž je důležitým prostředkem urychlení toku mízy, který je závislý na činnosti svalů, a umožňuje tak efektivnější filtrování a vylučování odpadu z těla. Mízní soustava navíc souvisí s naším imunitním systémem. Masáž napomáhá regeneraci kůže, pomáhá udržovat kolagenová vlákna, která kůži propůjčují její elasticitu a sílu, je prostředkem boje proti vráskám, reguluje rovněž činnost potních a mazových žláz, které pokožku lubrikují a hydratují. Masáž mobilizuje trávicí soustavu, napomáhá řešení problémů, jako jsou zácpa a nadýmání. Jako účinná podpora relaxace pomáhá masáž odstranit stres, napětí a bolesti svalů, zmírňovat bolesti hlavy a problémy se spánkem. Masáž je také povzbuzujícím prostředkem: podporuje funkci mnoha tělesných soustav, napomáhá hojení, posiluje svaly a zanechává vás s pocitem obnovené energie

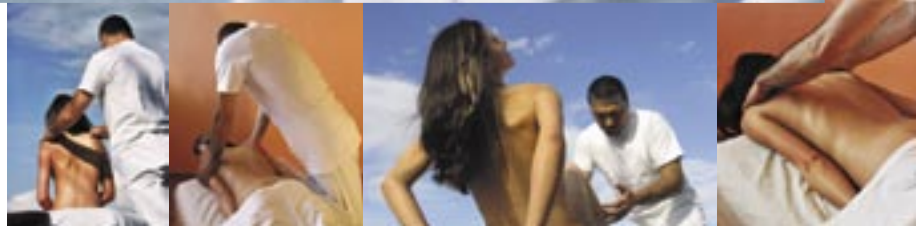
Spolu se základní masáží dnes zaznamenáváme oživení zájmu o mnohá starověká umění, která kladou značný důraz na dotyk. Patří k nim například japonské masáže shiatsu, čínská tlaková masáž – akupresura, aromaterapie.

HLAZENÍ ZVÍŘAT UZDRAVUJE!

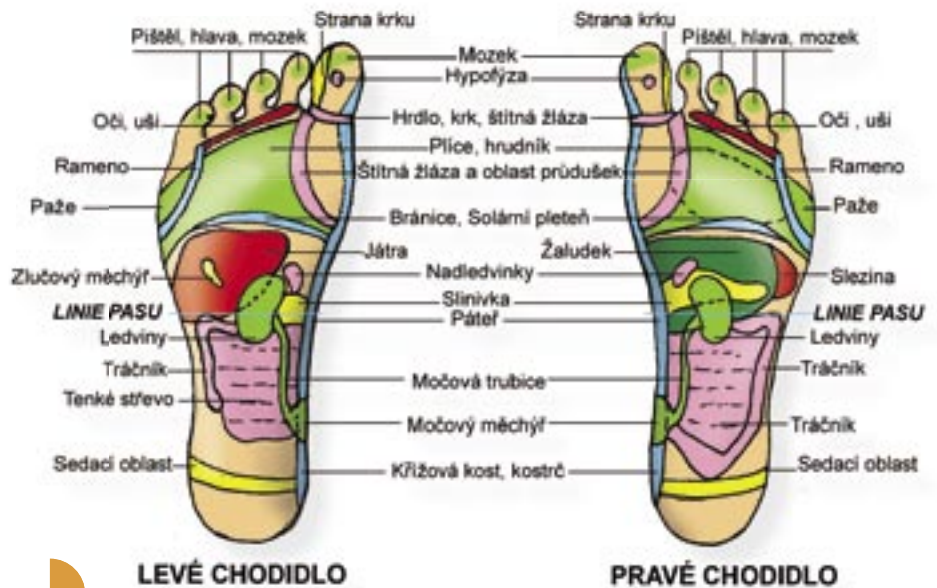
Výzkumy naznačují, že hlazení domácího zvířete může snižovat krevní tlak, zmírňovat depresi, urychlovat uzdravení a omezovat rizika infarktu. Také samotnému domácímu mazlíčkovi hlazení prospívá.



NEBOJTE SE DOTYKŮ



Chodidla jako mapa těla



Jednou z nejučinnějších a také nejperspektivnějších metod alternativní medicíny je reflexní terapie. Využívá tlaku a masáží reflexních zón a ploch na chodidlech. Je založena na zásadě, že tělo lze rozdělit do deseti vertikálních zón, z nichž každá odpovídá určitému místu na chodidle. Chodidla jsou tak vlastně jakousi mapou těla. Citlivé místo na chodidle indikuje problém v odpovídajícím tělesném orgánu a masáží správného místa lze problémy omezit. Účinek je možno přesně

směřovat, a to nejen na určitý orgán, ale dokonce na jeho část. Efekt je přitom okamžitý. Moderní reflexní terapie dnes představuje účinný způsob, jak zmírnit bolest, snížit stres, zlepšit krevní oběh, zbavit tělo nečistot a jedů, zvýšit hladinu energie a obnovit přirozenou tělesnou a duševní rovnováhu. Reflexní zóny je navíc možné využít pro spolehlivou diagnostiku.

Byli jsme s Martánkem u moře

Fandík- nejmazlíkovatější mazlík...



Soutěž o účast na nefalšovaném **marťanském táboře** probíhala **od 10. 2. do 1. 6. 2004**. Podmínkou účasti bylo zaslání čarovného kódu ze 100tbl balení Marťánků – nejoblíbenějšího multivitaminu a multiminerálu pro děti na planetě Zemi.

Na pravý marťanský tábor do letoviska Klek v malebné oblasti jižní Dalmácie, proslulé svými oblázkovými plážemi, středomořskou vegetací a olivovými háji, nakonec vyrazilo 30 šťastných dětí ve věku 7 až 15 let. Nejmenšími účastníky expedice byli sedmiletí Petruška, Kuba a Fanda, kteří se v září stali novopečenými školáky. Malý Kubík byl bezesporu i největším šprýmařem pobytu – v noci chodil za svou vedoucí, aby mu poškrábala zádička, a na karnevalu, kde byl za strašidýlko, při představení zahlásil: „Já jsem strašidýlko



Emílek, co kouká do všech postýlek.“ To František Ryba byl zase nejmazlíkovatějším mazlíkem naší vesmírněmořské expedice. Při loučení s ním měli slzičky v očích opravdu všichni dospěláci.

Krásného počasí a nádherného okolí si výletníci užili do sytosti. Někteří aktivněji, jiní zase závodili spíše v opalování. Ti největší sportovci chodili ráno běhat, plavat, hráli tenis, minigolf i pétanque. Nejdůležitější se vydali na šlapadle na plavbu



Taneční kreace Lucinky



k blízkému ostrůvku, nejtrpělivější zase hledali mušle a všemožné další mořské přírůstky. Všichni si ale našli nové kamarády, někteří dokonce i první lásku...

Nikdo se neztratil. Nikdo neumřel hladu. Ráno jako první zmizely ze stolu cereální kuličky, odpoledne bohatý oběd i se zmrzlinou a na večeri slavily největší úspěch skvělé špagety, které pak byly všude...

A jaká by to byla expedice bez soutěží! Soutěžilo se snad ve všem: o nejlepší přímořskou stavbu, o nejlepší skok do vody, plavecký výkon, o misáka pláže a lamačku chlapeckých srdcí, největšího sběratele mušlí, nejlepšího sportovce. Každý večer se hodnotilo, rozdávaly pravé vesmírné diplomy, spousta cen a dáreků od Marťánků. Vše slavně završily karneval a diskotéka. Do tanečních kreací se našim badatelům sice zpočátku moc nechťělo, ale nakonec se roztančili tak, že dalo práci dostat je do pelechů.

MARŤÁNCI

Jak se na loď přihlásit?

Registrace se provádí pomocí navigačního displeje na hlavní straně nebo pomocí tlačítka Kosmoprůkaz, které najdete u Martina na Kontrolní věži. Návštěvník webu vyplní jednoduchý formulář a je pilotem! Pokud je však zároveň členem Klubu Marťánek, nemusí ani to. Už jsme jej zaregistrovali. Stačí, když do registračního displeje vepíše do horního čtverečku své jméno (bez příjmení) a do spodního identifikační osmimístné číslo člena Klubu Marťánek, které má uvedeno na kartě.

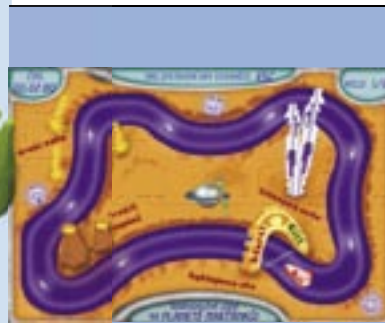
Po nalodění na palubu si může upravit svou registraci (Kosmoprůkaz) do požadované podoby, tj. změnit obrázek, barvy a doplnit o informace o sobě. Registrovaný pilot má přístup na všechny paluby loď a získává Kosmobody, které může později vyměnit za dárky od společnosti Walmark.



Web Marťánci:

Na palubě si hrají děti čtyř zemí

Marťánská loď Nostromo frčí kosmírem už více než rok a na její palubě se nově setkávají děti z Česka, Polska, Slovenska a Rumunska. Mezinárodní internetový projekt úspěšně provozuje časopis, piloti se mohou kouknout na videoklipy s Marťánky, přistát na pěti animovaných planetách, používat chat, vyrobit si vlastní stránku, posílat pohlednice a nebo hrát hry. Marťánci Poe, Mustafa či Bebetka v úloze průvodců po palubě loď zásobují časopis spoustou veselých a užitečných zpráv, Xaver informuje o soutěžích společnosti Walmark a hlavní navigátor Martin úspěšně manévruje loď do dalších evropských přístavů.



Nová hra: Kosmický závod

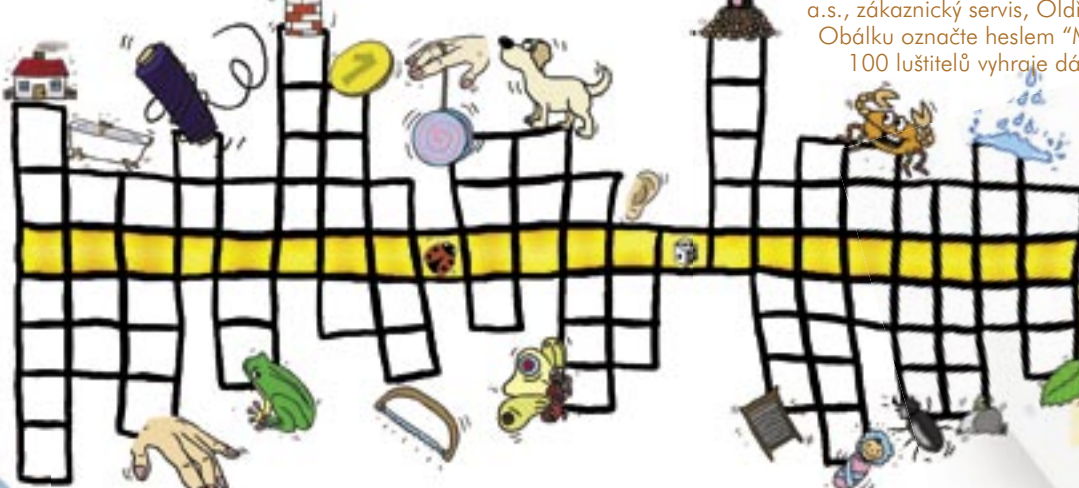
Na podzim uvedeme novou hru pro výcvik pilotů - Kosmický závod. Plošínovka, která pomocí napínavého slalomu prověří navigační schopnosti malých pilotů, má tři úrovně a je na čas. Takže, kosmírnauti,... ukažte se!

NAJDĚTE 7 ROZDÍLŮ

Marťánská loď NOSTROMO se připravuje na přistání. Fotografie z Xaverova foťáku zachytila přistávací manévry. Během 1 sekundy se mnohé změnilo... odhalíte všechny změny?



Marťánská křížovka:



Vyluštěte křížovku a pošlete tajenku na adresu: Walmark, a.s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, Třinec 739 61. Obálku označte heslem "Marťánská křížovka" Prvních 100 luštitelů vyhraje dárky. Ahoj. Vaše Bebetka



"Najděte 7 rozdílů" 1. Loď se přiblížila k planetě, 2. horizontovaný papírek má žlutou přistávací barvu, 3. Nápis na boku loď, 4. Marťánci v kajutě, 5. Vysunutí přistávací klapy, 6. Jiné hvězdy, 7. Změnil se pohon loď, modrý

NOVÉ A JEŠTĚ LEPŠÍ

Spotřebitelskou soutěž jsme doplnili o nové dárky, o které jste si nejčastěji psali v našem dotazníku. Jedná se o **dávkovač léků a sportovní batůžek**. Některé dárky jsme nahradili novými, kvalitnějšími, s atraktivnějším designem. Máte tak možnost získat **nový volejbalový míč, cestovní tašku nebo tričko Walmark**. Hodnota dáreků byla zachována.

Dárky outdoorového zaměření nám do spotřebitelské soutěže bude v následujícím období dodávat výhradně společnost Husky, český specialista v oblasti výroby a prodeje campingového a outdoorového sportovního vybavení a oblečení.



Z dáreků šly letos ve spotřebitelské soutěži nejvíce „na dračku“ osuška, nerezový hrnek a termoska.

CO MŮŽETE SNADNO ZÍSKAT

- | | | |
|---------------------------|-----------------------------|----------------------|
| 1 Digitální dávkovač léků | 5 Froté župan | 9 Velká froté osuška |
| 2 Sportovní batůžek Husky | 6 Dvoustěnný nerezový hrnek | 10 Piknikový koš |
| 3 Sportovní taška Husky | 7 Nerez termoska | 11 Tričko |
| 4 Skládací deštník | 8 Volejbalový míč | 12 Kniha |

NOVÁ SLUŽBA PRO VÁS

Objednávejte produkty na dobírku a dárky ve spotřebitelské soutěži současně!

Snažíme se neustále zkvalitňovat naše služby. To se týká i naší spotřebitelské soutěže. Připravili jsme pro vás „propojení“ spotřebitelské soutěže a dobírkového prodeje. Znamená to možnost společně objednat dárků či výrobků v naší spotřebitelské soutěži ve Wk a objednat výrobků na dobírku. Zboží bude zasíláno společně v jedné zásilce a dodáno do tří dnů. Pro členy Klubu zdraví to přinese rychlejší dodání dáreků ze spotřebitelské soutěže a možnost úspory na poštovním a balném. Nadále ovšem není možné kombinovat Walmark koruny s korunami českými (dárek a výrobek ve spotřebitelské soutěži si můžete objednat až po získání požadovaných Wk). Přesto se propojení těchto dvou aktivit dá využít. **Příklad?**

Disponujete na svém účtu 80 Wk za dříve odeslané dotazníky a čárové kódy do spotřebitelské soutěže nezasiíláte? Při Vaší objednávce výrobků na dobírku v hodnotě 300,- Kč si můžete např. doobjednat výrobek Megacáčko 30 tbl. v hodnotě 74 Wk ve spotřebitelské soutěži zdarma. Taktó spojená objednávka překročí součtem požadavků výrobků na dobírku (300,- Kč) a ve spotřebitelské soutěži (74 Wk) požadovanou hranici 370,- Kč pro bezplatné zaslání.

Jak se zapojit do věrnostního programu KZW?

Spotřebitelské soutěže se mohou účastnit jen členové Klubu zdraví Walmark. Všechny výrobky zakoupené v lékárně nebo formou dobírkové služby mají na etiketě nebo na krabici čárový kód. Každý čárový kód má přidělený bonus v tzv. Walmark korunách (dále jen Wk) různé hodnoty. Hodnoty bonusů naleznete na 34. straně našeho časopisu nebo na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz.

Čárové kódy nalepujete 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.

Nedosažne-li výše objednávky 150 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 30 Wk poštovného.

JEDNODUŠE

Vystříhnete čárové kódy z výrobků.

Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.

Do kolony 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 adresu zákaznického servisu.



Odpovědi na vaše nejčastější kladené otázky

- Aktuální tabulku bonusů s bodovým ohodnocením výrobků a dáreků a objednávací čísla naleznete na internetové adrese www.kzw.cz a na 34. straně klubového časopisu.
- Je možné zasílat i čárové kódy bez objednání dáreků či výrobků, a tak zvyšovat hodnotu svého konta.
- Je-li celková hodnota objednaných dáreků nižší než nasbíraný bonus na kartě, o body jejich zasláním nepřijdete, zůstanou uchovány na vašem „osobním účtu“.
- Pokud nasbíraný bonus nedosažne požadované hodnoty objednaných dáreků, nebudou vám dárky zasílány.
- Svůj aktuální bonus zjistíte na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz nebo na bezplatné lince zákaznického servisu 800 141 141.
- Na osobní stránky se dostanete uvedením členského čísla a hesla, které jste použili při přihlašování do klubu.
- V případě, že objednávací kartu naléhavě potřebujete, můžete k nalepení čárových kódů využít list papíru. Nezapomeňte připojit své členské číslo.

Více informací o našem věrnostním programu naleznete na internetových stránkách www.kzw.cz.



NEWS

Váš přípravek můžete mít už za tři dny !

Po dohodě s Českou poštou došlo k úpravě podmínek zaslání dobírkové služby. Zásilky jsou od 1. 7. 2004 zasílány formou obchodního balíku. Tato služba garantuje doručení zásilky do 24 hod. od předání zásilky České poště. V praxi to znamená, že svůj výrobek obdržíte do 72 hodin od přijetí objednávky na zákaznický servis Walmart! Snad jen v období po zaslání hromadných zásilek všem klientům klubu zdraví Walmart, tzn. v únoru a září, se může z důvodu zvýšeného množství objednávek dodací lhůta krátkodobě mírně prodloužit.



Jak ušetřit na poštovním a balném

Upravili jsme také ceny balného a poštovního v závislosti na ceně nákupu. Balné a poštovní ve výši 85,- Kč bude účtováno pouze dobírkám nižším, než je 370,- Kč. Při objednávce vyšší hradí výdaje spojené s balným a poštovním společnost Walmart.



Možnost získat dárek navíc !

Pro všechny zákazníky nakupující naše výrobky formou dobírkové služby Klubu zdraví Walmart jsme připravili speciální akci.

- Při objednávce, která dosáhne požadovanou hodnotu získáte dárek ZDARMA!
- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 999,- Kč získáte jako dárek originální upomínkový předmět s logem KZW (přívěšek na klíče, propisku apod.).
- Při objednávce nad 2 999,- Kč získáte dva froté ručníky Walmart.
- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 4 999,- Kč získáte fleesovou vestu Mount X v ceně 900,- Kč zdarma!



Jak si objednat?

- Telefonicky - na bezplatné lince **800 141 141**, a to v pracovních dnech od 7.00 do 17.00 hod.
- Písemně - vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu:
Walmart, a.s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, Trinec 739 61
- On-line objednávkovým formulářem na internetové adrese: **www.kzw.walmart.cz** po přihlášení na osobních internetových stránkách
- Elektronickou poštou na adrese **farmainfo@walmart.cz**

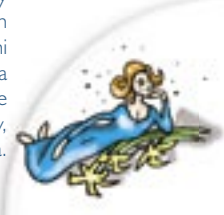
- Walmart, a. s., kupuje nápojářskou firmu Fonte a Veselí nad Lužnicí. Nábídka naší společnosti tak pravděpodobně brzy obohatí sortiment sycených nealkoholických nápojů vyrobených z mimořádně kvalitní stolní vody čerpané z ekologicky nezatížené oblasti jižních Čech.

PŘIPRAVUJEME

V podzimních měsících pro vás připravujeme další akci, díky které budete moci ušetřit při nákupu výrobků pomocí dobírkové služby. Sledujte tedy naše internetové stránky www.kzw.cz a informační e-maily s nabídkou našich produktů.

V září slaví Panny své narozeniny a jsou šťastné. Můžete připravit bohaté pohoštění pro své blízké, vytvořit kulinářský zážrak. Barevný podzim vám umožní se projevit co nejrafinovaněji. Podzim je obdobím, kdy rozkvétáte v lásce. Umíte se postarat o jiné, vidíte jejich potřeby a dokážete pomoci. Panny mají v sobě velmi mnoho léčivé síly. Také vaše potřeba pořádku, potřeba vytváření různých systémů se v předvánočním čase určitě uspokojí. Jen dávejte pozor, ať nepřeceníte své síly, ohroženo je trávení a nervová soustava.

Panna 24.8.-23.9.



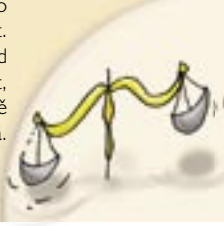
Ryby 20.2.-20.3.



Můžete romanticky toužit, soucítit se svým okolím, plavat v bezbřehém oceánu svých snů. Všechno kolem vás je dávno vyřešené, zařízené, předem rozhodnuté. Není oč usilovat. Důležitý je klid, pocit lásky, přátelství, pomoci druhému. Ryby slyší na toto téma. Pokud to slyšíte také, chraňte si tuto vlastnost jako soukromou, jen tu vaši, a v tichosti a samotě ji hýčkejte. Jste skrze ni spojeni s vesmírem a přijímáte jeho blahodárnou, léčivou sílu. Děkujte za ni. Ryby se potřebují naučit praktickému způsobu uvažování.

Znamení Venuše vládne partnerským vztahům, lásce, ledvinám. Venušina dítka mají velkou potřebu milovat, vidět okolo sebe svět krásný, čistý, harmonický. Jste jemní a rafinovaní. Milujete hudbu, obrazy a krásné předměty. Podzimní měsíce jsou pro vás pravým rájem a vy můžete všechny své potřeby uskutečnit. Velmi vás osvěží chvíle strávené s milujícím partnerem. Pokud si z nějakého důvodu nemůžete tuto životní nutnost dopřát, chraňte alespoň své ledviny před chladem či jinou zátěží. Určitě se všechno zase rychle urovná.

Váhy 24.9.-23.10.



Beran 21.3.-20.4.



Pro lidi narozené se Sluncem ve znamení Berana je v podzimních měsících velmi důležité postupně zklidňování, koncentrace na splnění svých představ a posilování vůle. Je pro vás velmi důležité dívat se okolo sebe, naučit se vycítovat potřeby ve svém okolí a zažívat krásné chvíle v partnerských vztazích. Pro Berany je velmi důležitý intenzivní pohyb, zvláště v přírodě. Potřebujete být svým okolím oceněni.

Listopadové mlhy mohou působit na mnohé lidi chmurně. Nikoliv ale na Štíry. Jste svým způsobem výjimeční, protože si umíte užívat životních radostí. Vaše prožitky mohou být velmi intenzivní a tuto intenzitu umíte přenášet i na jiné. Na podzim se stáváte krásnými slunci a své teplo, svoji radost, umíte vyzařovat i do svého okolí. Určitě vás mají proto všichni rádi. Važte si svých darů. Štír vládne vylučování, což znamená, že lidé Štíři se umí velmi rychle zbavovat všeho přebytečného, od starostí, neblahých zážitků či přebytečného majetku.

Štír 24.10.-22.11.



Býk 21.4.-21.5.



Září a první polovina října bude pro Býky velmi příjemná, barevný podzim může inspirovat k vytváření zásob pro zimní měsíce. Je to doba velmi bohatá na vychutnávání životních radostí. S příchodem deštivých a chladnějších dnů můžete pocítovat příchod depresí. Únavu a smutek zaženete nejlépe ve společnosti veselých přátel, v radosti, smíchu a tanci. Dopřejte si intenzivní zážitky.

Doba adventní je dobou přemítání, dobou vysoké spirituality. Střelci mají pro vnímání neviditelného a nevyřčeného obzvláštní citlivost. Dopřejte si tajemna, setrvejte s knihou. Pokud jste ovládnáni mladistvým elánem, určitě vás závan příchodu zimy donutí vychutnávat bílou nádheru a krásu hor, kde zvláště v prosinci panuje hluboké ticho. Kouzlo přírody v této roční době je obzvlášť silné. Setkání se zvěří, pohyb v liduprázdné a divoké krajině vás může naplnit zážitky, které jsou schopny vytačit z těla všechny neduhy. Dopřejte si jich s plnou účastí.

Střelec 23.11.-21.12.



Blíženci 22.5.-21.6.



Podzimní dny přinesou Blížencům mnoho inspirace, oživení kontaktů, a tím i nové, pro mnohé významné známosti. S ubývajícími dny a příchodem dlouhých večerů se můžete stávat zámčivými a více se zabývat všelidskými problémy. Určitě vás velmi posílí četba myšlenkově zajímavých knih, debaty na filozofická témata. Zklidnění či meditace vás mohou ochránit před problémy s dýcháním.

Tajemství, zámčivost, hluboké procítění, svědomitost a touha být dokonalý jsou atributy, kterými vládnu a dobře jim rozumí lidé se Sluncem v Kozorohu. Vaše myšlení je přesné, odmítá odchylky, vždy víte, co je správné, a rozumíte zákonům. Vaším vládcem je planeta Saturn, planeta zkoušek a omezení. Proto je i vaše vidění světa přísné, vpravené do ustálených forem. Dopřejte si trochu uvolnění, radosti, změny, dopřejte si emoce. Právě tyto obyčejné lidské radosti vás mohou znovu přivést ke zdraví a k radosti ze života.

Kozoroh 22.12.-20.1.



Rak 22.6.-23.7.



Raci mohou vnímat podzimní dny velmi emocionálně. Vaše nálady se mohou měnit podle počasí a podle množství práce, kterou si můžete na sebe nabírat. Silné mateřské sklony a touha pečovat o jiné vám mohou přinést problémy s přetížením nervové soustavy, a tím si přivodit žaludeční problémy. Naučte se práci rozdělit a rovnoměrně zatížit i své okolí. Vaše starostlivost nemusí být vždycky jen příjemná.

Vodnáři tuší změnu. Již staré přísloví říká: „Na Hromnice o hodinu více“. Je to doba otevírání jarní brány, doba plánování příští setby, doba velkých ideálů a snů, které se mohou, ale nemusí, uskutečnit v příštím období. Lidé se Sluncem ve Vodnáři jsou svobodní, rádi se sdružují, umějí spolupracovat. V zaměstnání jsou nositeli novot, nositeli změn, inspirací. Těšte se ze své jedinečnosti. Pokud ji potlačujete, může trpět zvýšeným krevním tlakem. Hledejte svou originalitu.

Vodnář 21.1.-19.2.



Lev 24.7.-23.8.



Nové nápady a touha tvořit z vás mohou jen sršet. Stále máte co zlepšovat, všude vidíte možnosti, jak se realizovat. Pokud se dokážete obklopit těmi správnými lidmi, určitě to daleko dotáhnete. Nebezpečí hrozí od pochlebníků, různých přísluhovačů, kteří vás mohou oslabovat, pokud je nedokážete včas rozpoznat a dopřejete jim sluchu. Nezdařené plány či nesplněné touhy působí neblaze na srdce. Lvi potřebují milovat a být milováni.

TABULKA BONUSŮ

Zjistěte si svůj bonus a vyberte si odměnu.

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA KOUPENÝ 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 tobalek	3376	4	58
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobalek	5370	7	93
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobalek	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	4946	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 tobalek	3659	3	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tobalek	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
Chróom forte	30 tablet	5424	13	150
Chróom pikolinát	30 tablet	4632	4	44
Selen	30 tablet	4076	3	41
Selen	100 tablet	4595	6	93
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	58
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	10	150
Vápník s rybím olejem	30 tobalek	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 tobalek	3383	3	40
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobalek	3307	8	96
EPA marine	30 tobalek	4816	7	82
EPA marine	100 tobalek	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 tobalek	6384	5	71
Lecithin 1200 mg	80 tobalek	6476	13	156
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobalek	3291	6	88
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobalek	3888	15	244
Pupalka dvouletá 500 mg +vit. E 70 IU	30 tobalek	4304	8	106
Pumpkin 275 mg	30 tobalek	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

Coenzym Q10

Coenzym Q10 10mg	30 tobalek	4687	13	123
Coenzym Q10 10mg	60 tobalek	4731	16	196
Coenzym Q10 15 mg	30 tobalek	3284	16	194
Coenzym Q10 15 mg	60 tobalek	4564	18	238
Coenzym Q10 30 mg	30 tobalek	5776	14	240
Coenzym Q10 30 mg	60 tobalek	5998	25	342
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tobalek	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	5585	15	174
GinkoPrim	60 tablet	5592	22	312
Třezalka 30 mg	30 tablet	4243	6	81
Yucca 500 mg	30 tobalek	4212	11	128
Ginkgo + Pupalka	30 tobalek	4298	10	131
Ginkgo + Pupalka	60 tobalek	5202	21	244

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	5967	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

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

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA KOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (WK)
Multivitamin a multiminerály				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	9	106
ABC Spektrum	60 tablet	3956	11	168
Senior Spektrum	30 tobalek	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

Přípravky pro děti

Marfanci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	89
Marfanci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	89
Marfanci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135(4748)	7	86
Marfanci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	7	86
Marfanci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	217
Marfanci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	217
Marfanci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173 (5011)	17	213
Marfanci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	17	213
Bobřící	30 tablet	3840	4	50
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

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
Osteostop s izoflavonoidy	60 tablet	5509	21	140
Viaredin	30 tablet	5684	18	233
Viaredin	60 tablet	5882	29	372
Viaredin Koktejl - jahoda	450g	4144	25	306
Viaredin Koktejl - vanilka	450g	5325	25	306
Viaredin Koktejl - čokoláda	450g	5332	25	306
Viaredin MIX - jahoda	-	5813	-	538
Viaredin MIX - vanilka	-	5820	-	538
Viaredin MIX - čokoláda	-	5837	-	538
Viaderm	30 tablet	3130	5	100
Celulit	30 tablet	3666	11	136

Vlasová kosmetika proti lupům

Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	50
Reghaar stimulant - 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	65 g	6032	4	54

Zaměřená řada

Betabronz	30 tobalek	5929	7	99
Betabronz	60 tobalek	6360	15	168
Chromdiet	30 tablet	4809	7	106
Chromdiet	100 tablet	4892	21	250
Cholestop	30 tablet	4922	10	136
Vitavision	30 tablet	4793	10	135
Varixinal	30 tablet	4779	9	110
Varixinal	90 tablet	4786	23	325
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	6	100
GinkoŠtim	30 tablet	4618	8	100
StresVit	30 tablet	3161	6	108
MemoPlus	30 tablet	3413	6	84
Denoxinal	30 tobalek	5936	15	183
Prostenal	30 tobalek	5745	15	174
Prostenal	50 tobalek	6452	21	252
Urinal	30 tobalek	5943	14	165

Dárky

Piknikový koš pro 2 osoby (keramika, nerez)	1 ks	1900	0	850
Froté župan (do vprodaní zásob)	1 ks	2000	0	819
KNIHA - LÉČIVÁ MOC VITAMÍNŮ, BYLIN A MIN. LÁTEK	1 ks	2300	0	570
Cestovní taška Husky	1 ks	1400	0	470
Sportovní batoh Husky	1 ks	2400	0	295
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	250
Nerez termoska 0.5 l	1 ks	2100	0	225
Digitální dávkovač léků (čtyři nastavení)	1 ks	2500	0	195
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	185
Tričko Walmark	1 ks	2200	0	160
Dvoustěnný nerezový hrníček	1 ks	1500	0	139
Skládací deštník	1 ks	2400	0	130

W 0007/KZ/01/00/CZE

Trumf na problémy s prostatou

Prostenal®

*"Užívám si
naplno den i noc.
A opět se cítím
jako muž."*



Zvýšila se u Vás frekvence nutkání na močení, hlavně v noci?

Je proud moče oslabený, odkapává?

Pocitujete při močení bolest?

Trápí Vás náhlá potřeba močení, provázená nechtěným únikem moči?

Zhoršila se kvalita Vašeho sexuálního života?

Pak to může znamenat, že i Vy trpíte onemocněním prostaty. Těmto problémům se můžete pomocí tobolek Prostenal vyhnout, je ale potřeba myslet na své zdraví včas.

Problémy s prostatou postihují 10 % mužů ve věku pod 40 let, více než 50 % mužů ve věku nad 50 let, a více než 70 % mužů ve věku nad 60 let, navíc je u mužů s tímto problémem až 6krát vyšší riziko propuknutí rakoviny prostaty.

Prostenal je přípravek speciálně vyvinutý pro muže. Představuje komplexní formu péče o prostatu. Obsahuje rostlinné extrakty, které mají příznivý vliv na prostatické obtíže a nezhoubné zvětšení prostaty (tzv. benigní hyperplazii prostaty). Extrakt z americké trpasličí palmy **Saw palmetto** pozitivně ovlivňuje **metabolismus mužských pohlavních hormonů, mužskou potenci** a má významné **protizánětlivé účinky**. **Kopřiva dvoudomá** a **medvědice lékařská** mají **močopudný účinek**, medvědice kromě toho podporuje **dezinfekci močových cest**.

Prostenal navíc obsahuje látku lykopen, která snižuje riziko rakoviny prostaty u mužů.



Walmark, a. s., Třinec, Česká republika, email: farmainfo@walmark.cz, www.walmark.cz
K dostání ve Vaší lékárně nebo na bezplatné infolince 800/141 141