

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



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

ÚNOR 2007

**Novinky
pro vaše zdraví**
Mabelle[®]
a Dialevel

S Betabronzem
přichází nová
(a bezpečná)
doba bronzová

**Hana
Kynychová**
Odkrývám své
tajnosti...

Vyhrajte
thajskou
masáž



**Jan
Potměšil**
Život je plný zázraků



Pro neodolatelně svůdné opálení!

Revoluční
novinka
v opalování!

Betabronz

Jediný přípravek s obsahem BiAstin™

– mimořádně silný antioxidant chránící před škodlivým slunečním zářením!

Unikátní složení **Betabronzu** zaručuje účinnou ochranu kůže před slunečními paprsky a dodá vaší pokožce neodolatelné bronzové opálení, které vydrží mnohem déle.

Díky **Betabronzu** bude vaše kůže krásně hnědá a svěží!

- Sametově bronzová pokožka
- Dlouhotrvající opálení
- Intenzivní ochrana kůže
- Prevence stárnutí a vysychání pokožky
- Eliminace tvorby pigmentových skvrn

*Vhodné také pro opalování
v soláriu*



Doplňek stravy

Optimální poměr aktivních látek v každé tobolce:
BiAstin™, Lyc-O-Mato®, Beta karoten, Vitamin E, Vitamin C



22
Zdravá
kuchyně



14
Bezpečné
opalování



10
Thajská
masáž

23
Inspirace
z knihkupectví



- | | | |
|--|---|--|
| <p>4 Walmart na návštěvě
Hana Kynychová</p> <p>6 Víte, že
Kaleidoskop zajímavostí</p> <p>7 O čem se mluví
Pomohl mi Urinal</p> <p>8 Dopisy</p> <p>9 Lékař radí
Benosen® – pro váš klidný spánek</p> <p>10 Tradice a věda
Thajská masáž</p> <p>11 Aktualita
Dobrá zpráva pro sportovce</p> | <p>12 Zaujalo nás
Užitečný beta-glukan</p> <p>14 Walmart pomáhá
Přichází nová (a bezpečnější) doba bronzová</p> <p>15 Anketa
Zeptali jsme se</p> <p>16 Čtení pro maminky
Jízda v protisměru</p> <p>18 Hvězdné nebe
Jan Potměšil</p> <p>20 Walmart seniorům
9 mýtů o stáří</p> <p>21 Walmart informuje
Statut Superbrands ČR</p> <p>22 Zdravá kuchyně</p> <p>23 Knihovnička</p> | <p>24 Novinky z Walmartu
Nové přípravky pro zdraví</p> <p>25 Soutěž
Vyhrajte pobyt v lázních!</p> <p>26 Pro lepší život
Longova metoda – léčba hemoroidů</p> <p>27 Křížovka</p> <p>29 Tip pro zdraví
Plyn, který léčí</p> <p>30 Klubové zprávy</p> <p>34 Horoskop
Co vás čeká a nemine...</p> <p>35 Tabulka bonusů</p> |
|--|---|--|



Vážení a milí čtenáři,

zdravím vás v novém roce a přeji nám všem, aby se skutečně vydařil. Opět se spolu setkáváme nad dalším číslem našeho klubového zpravodaje, který se stal jedním z příjemných prostředníků naší vzájemné komunikace. Alespoň tak soudím podle dopisů, které nám posíláte. Často se v nich objevují slova chvály a vyjádření spokojenosti s našimi výrobky. Moc vám za všechny milé vzkazy děkujeme a věřte, že jsou pro nás tím nejlepším povzbuzením do další práce. Jsme potěšeni, že vás můžeme informovat o ocenění, které se dostalo naší společnosti. Walmart byl na základě rozhodnutí nezávislé rady Superbrands zařazen mezi 100 nejvýznamnějších značek v České republice. Protože neustále pracujeme na vývoji nových produktů, můžeme se vám i v tomto čísle pochlubit dalšími mo-

derními výrobky. Doplněk stravy Benosen® ocení všichni lidé, kteří mají problémy se spánkem. Nehormonální přípravek Mabelle® na přírodní bázi byl vyvinut speciálně pro ženy s ohledem na jejich specifické potřeby v období klimakteria. Mezi další novinky patří Dialelevel – doplněk stravy, který pomáhá regulovat hladinu cukru v krvi. Nový lék Ambex zase pomáhá při zánětech dýchacích cest. Protože se blíží jaro, přichystali jsme pro vás i nový Betabronz. Přípravek obsahuje unikátní antioxidant BiAstin a další aktivní látky, které dodají pokožce při opalování přirozenou barvu a ochrání ji proti spálení. Kromě odborných témat přinášíme v novém čísle časopisu také rozhovory se zajímavými lidmi. Jsme potěšeni, že vám můžeme přinést rozhovor s takovou osobností, jakou je herec Jan Potměšil. Jeho láskyplné povídání udělá radost všem lidem s vnímavou duší. Zajímavé je i vyprávění cvičitelky

aerobiku Hany Kynychové. Věřili byste, že i ona někdy měla potíže se svou postavou?

V časopise samozřejmě najdete i tipy na nové knížky, recepty na zajímavá jídla a nebude chybět ani oblíbená křížovka.

Navíc jsme pro vás tentokrát připravili překvapení. Nejzajímavější dopis, který nám pošlete, odměníme poukázkou na pravou thajskou masáž!

Věřím, že se vám naše dnešní nabídka bude líbit, a těším se na příští setkání. Přeji vám všem krásný nový rok, hodně zdraví, osobních a pracovních úspěchů.

Ing. Oto Toman, ředitel divize farmacie pro ČR

Občas vystřčím růžky

Hana Kynychová



Na všech fotkách se usmíváte. Je vůbec něco, co vám dokáže zkazit náladu?

Já se směju hrozně ráda a asi mi bylo určeno vybrat si tuhle práci, která přináší lidem radost. Ale co mě dokáže naštvat a vzít úsměv ze rtů, to je závist a nepřejčnost lidí. To je něco, co mě dokáže odzbrojit. Ale ne nadlouho, protože já jsem beran – který je samozřejmě velmi citlivý, ale pak se otřepu a řeknu si – aha, asi jsi tuhle ránu v životě měla dostat, takže se s tím poper a běž dál.

Dokázala jste vybudovat fit centrum, prosadit se v mediálním světě... To chce opravdu beraní náuru.

Myslím si, že když je člověk přesvědčený, že svoji práci dělá dobře, a chce ji zviditelnit, protože si za ní stojí, měl by vystřčit růžky. Mám dobrý pocit, když za mnou přijde paní, která si neví rady s postavou, a já jí můžu pomoci. Přitom jde jen o to – promluvit si s ní, probrat a upravit její jídelníček a poradit jí nové stravovací návyky. A to mi dělá dobře na duši, že snad umím poradit a pomoci. Právě o tom je moje knížka Tajemství životního stylu, ve které odkrývám i své tajnosti, jak se mi podařilo nad postavou zvítězit.



Vy jste někdy měla problémy se svou postavou?

To víte, že ano. To mají, myslím, skoro všechny holky. Nastává to kolem 17-18 let. To jsou takové ty zlomové roky, období, které málokterá holka dokáže udržet na uzdě. Do té doby se můžete klidně ládovat hamburgery, jíst večer zmrzlinu – a pořád se nic neděje, pořád jste jako žingle. Jenže pak začnou hormony pracovat ve prospěch mateřství. A pokud se neukočíruje příjem energie, začnou první peripetie s nedejením, jedením, přejídáním, dietami atd. Samozřejmě i já jsem zažila pocity, že mě bylo víc, než bych chtěla...

Co vám pomohlo?

Když jsem skončila s gymnastikou, najednou jsem si uvědomila, že jsem tlustá... Nebo ne, budeme říkat, bylo mě víc, než bych chtěla. Tehdy naštěstí začal být populární komerční aerobik. Začala jsem cvičit, pak i předcvičovat a dostala jsem první příležitost u Heleny Jarkovské, kde jsem si vyzkoušela úplně všechno – předcvičovat, stát za barem (s fitness drinky), naučila jsem se marketingu a komunikaci s lidmi. Jsem za tuhle příležitost Heleně Jarkovské moc vděčná a děkuji jí. Stejně jako za důvěru, s níž mi řekla: „Pojď, já ti postavím sestavu a zkusíš to jako závodnice...”

Tak jsem se vrhla do vrcholového tréninku sportovního aerobiku. Od komerčního se velmi lišil, zjistila jsem, že vlastně nic neumím, a začala znovu a tvrdě trénovat. Bylo to docela náročné. Tohle období trvalo asi šest let.

Pak se vám narodil syn Filipěk.

Fíďu jsem měla v jednatřiceti. Osud za mě opět všechno vyřešil – v té době jsem se už cítila unavená aerobikem – a najednou šup – byla jsem těhotná! Jsem za to období a za Filipka hrozně ráda. A jako by nějakým dalším řízením osudu najednou přišly ty nejlepší nabídky. Porodila jsem Filipa a dostala nabídku zřídit si první fitko – samozřejmě jsem ji vzala, přesvědčená, že všechno zvládnou. Byla to honička – kojení, trénování dětí, první provozní starosti, noční vstávání.

A neměla jste někdy vůči Filipovi výčitky svědomí?

Pořád. To má každá ženská, která se rozhodne dělat víc než jenom chůvu



„V knize **Tajemství životního stylu odkrývám i své tajnosti...**”

v rodině. Já si myslím, že je to správné, když se máma rozhodne obětovat svůj život dětem, ale zase si myslím, že není úplně správné, když sama sebe vytrhne z reálného života. Asi se práce dá dělat jen na půl plynu, nevím. Možná kdyby mi osud přinesl dvojčata, kdoví jak bych to zvládala. Mně v tomhle období maximálně pomohl můj muž – jako moje opora, a koneckonců i jako máma...

Máma???

No jako člověk, který když je potřeba, tak uvaří... Kolikrát jsem mu po příchodu domů z legrace říkala „Nazdar, mámo,” – a on mně zas odpovídal – „Tak jak bylo, táto?”... Ale jednou jsme si řekli „Tak dost...” a s výměnou rolí přestali. Abychom uchránili syna, aby v tom neměl zmatek.

Zdědil Filip váš vztah ke sportu?

Filip samozřejmě má vztah ke sportu, protože maminka a tatínek jsou sportovci (tatínek je fotbalový trenér). Lyžuje, hraje tenis, dobře plave, ale se stejným nadšením zpívá a hraje na klavír, a já mám pocit, že to ho možná baví úplně nejvíc.

Jak se bráníte chřipkám a nachlazení? Užíváte vitaminy?

Jako sportovec si nedovedu představit život bez doplňkové výživy. Každý den užívám multivitamin a céčko a pravidelně si dopřávám detoxikační kúry. Protože dennodenně mnoho ho-

din cvičím a fyzicky pracuji, vím, že potřebuji vitaminy doplnit. A čemu věřím, to jsou doplňky stravy pro ženy. Obsahují optimální složení všech látek, vitaminů a stopových prvků pro dobrý stav kůže, vlasů a nehtů. Musím říct, že fakt fungují. Vypadáte svěžeji a vůbec...

Kde a jak nejlépe načerpáte energii?

Snažím se rozdělovat čas mezi lidi, se kterými chci být, mezi rodinu, a mezi povinnostmi. Nejlepší relaxace je pro mě pobyt doma. Pro mě je domácnost ta oáza pohody a klidu. Miluju saunu, tam si odpočinu, ale největší dobíječka je pro mě sednout si s manželem a se synem ke stolu a jen tak si povídat... Nebo si zatopit v krbu a koukat se do těch uhasínajících plamenů... Tak to mám ráda.

Viaderm®

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

doplňek stravy



Deset nejlepších pečovatелů České republiky převzalo na Novoměstské radnici v Praze ocenění Pečovatel/ka roku 2006. Slavnostní vyhlášení výsledků 5. ročníku akce se konalo pod záštitou a za přítomnosti ministra práce a sociálních věcí Petra Nečase. Ocenění Pečovatel/ka roku vyhlásila letos již popáté Diakonie Českobratrské církve evangelické – Středisko křesťanské pomoci v Praze ve spolupráci s Českou asociací pečovatelské služby. Walmark byl generálním partnerem akce.

Walmark pomohl ocenit nejlepší pečovatele České republiky

„Ocenění Pečovatel/pečovatelka roku jsme se rozhodli podpořit zejména pro potřebnost práce pečovatelek a pečovatелů pro ty, kterým se snažíme pomáhat. Společnost Walmark zaměřuje své donátorské aktivity výhradně na pomoc potřebným, starým, nemocným, nemohoucím či jinak handicapovaným spoluobčanům,“ uvedl ve svém projevu na akci generální ředitel Walmarku Tomáš Macura a připomněl, že firma od loňského roku spolupracuje s Diakonií ČCE na projektu SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM, který usiluje o zvýšení prestiže seniorů ve společnosti, rozvíjí aktivity vedoucí k odstranění zažitých stereotypů v pohledu na stáří a otevřeně tato témata komunikuje napříč generacemi.

„Ocenění Pečovatel/pečovatelka roku jsme se rozhodli podpořit zejména pro potřebnost práce pečovatelek a pečovatелů pro ty, kterým se



Nejlepší pečovatelky a jeden pečovatel převzali ceny z rukou ministra Petra Nečase, ředitele Tomáše Macury a paní Libuše Roytové z Diakonie ČCE.

Trávení bílkovin

Při zažívání se proteiny z potravy štěpí na jednotlivé aminokyseliny, které se pak znovu slučují na takové typy bílkovin, které organizmus potřebuje. Abychom tělu zjednodušili trávení bílkovin, měli bychom přemýšlet, s čím je kombinujeme. Nejvhodnější je konzumovat proteiny samostatně nebo se zeleninou. Pokud si dopřejeme klasickou kombinaci masa a přílohy – tedy bílkoviny doplníme sacharidy – jejich trávení se zpomalí. Také je vhodné vědět, že při konzumaci jídla s obsahem bílkovin bychom neměli pít, protože dochází k naředění kyselého prostředí v žaludku, které je důležité pro štěpení bílkovin. Proto je lepší napít se před jídlem a například salát přikyselit trochou octa či citronu.



doplňk stravy

Nové Spektrum

Především v období zvýšené fyzické a psychické námahy, při stavech vyčerpanosti, únavě a v období chřipkových onemocnění je nutné dbát na zvýšený příjem vitaminů a minerálů. Nový doplňk stravy Spektrum obsahuje jejich vyváženou kombinaci a navíc je obohacen o unikátní komplex účinných látek Imunactiv™, který aktivně

ovlivňuje obranyschopnost organismu. Pomáhá tak předcházet virovým a bakteriálním onemocněním. Navíc vitaminy a stopové prvky jsou z organických zdrojů. Tím je zajištěno lepší vstřebávání a účinnost v organismu. Užívá se 1 tableta denně nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.

Pás pro dva životy

Budoucí maminky se už nemusejí vyhýbat používání bezpečnostních pásů v autě. Bezpečí a pohodlí pro matku i nenarozené dítě představuje speciální těhotenský bezpečnostní pás BeSafe, který chrání dva životy najednou. Je konstruovaný tak, že nestlačuje břicho maminky, a dá se jednoduše namontovat do jakéhokoliv typu vozu.



Coenzym Q10 60 mg

Přípravek, který se může pochlubit maximálním množstvím účinné látky. Jedna tobolka obsahuje 60 mg koenzymu Q10, což je nejvyšší přípustné množství v denní dávce pro doplňky stravy. Přípravek příznivě ovlivňuje fyzickou a psychickou kondici, dodává energii srdečnímu svalu a chrání jej před poškozením. Navíc zpomaluje stárnutí a pomáhá předcházet únavě a stresu. Pozitivně ovlivňuje látkovou výměnu a je důležitý pro udržování zdravých dásní a zubů. Výhodou je i cena – za 60 mg balení zaplatíte méně než za 2x 30 mg. Užívá se 1 tobolka denně během jídla nebo po jídle a zapíjí se tekutinou.



doplňk stravy



ilustrační foto

Voda je můj živel

Naše mladá čtenářka z Plzně nám poslala moc hezký dopis, ve kterém se svěřila, jak jí pomohl přípravek Urinal, určený k řešení problémů s močovými cestami. Přestože se jedná o choulostivé téma, požádali jsme ji, zda by nám mohla odpovědět na několik otázek. Samozřejmě respektujeme její žádost o zachování anonymity a její jméno nezveřejňujeme.

Co vás vedlo k tomu, že jste začala užívat přípravek Urinal?

Odmalička ráda plavu a asi v deseti letech jsem se začala intenzivně věnovat závodnímu plavání. Voda je pro mě živel číslo jedna, vlezou doslova do každé louže... Nejdříve mi vadilo, že tréninky začínají v šest ráno, ale časem jsem si na vstávání zvykla a těšilo mě, že jdu ráno do školy rozhybaná a nabitá energií, zatímco se moji spolužáci teprve rozkoukávají. Samozřejmě všechno má své pro i proti. Přestože jsem byla díky častému pobytu v bazénu otužilá a vůbec jsem netrpěla na chřipky či angíny, asi v sedmnácti letech mě začaly trápit problémy s močovými cestami. Časté nucení na močení, pocity pálení a řezání se objevovaly čím dál častěji. Jednou jsem dokonce musela vyhledat pomoc na pohotovosti při neužitelné bolesti podbřišku a v bederní krajině. Lékař tehdy konstatoval akutní zánět močových cest a musela jsem užívat

antibiotika. Když jsem pak ležela doma v posteli a listovala časopisy, všimla jsem si článku o Urinalu. Zaujal mě natolik, že jsem si řekla, že ho vyzkouším.

Jak na vás Urinal účinkoval?

Začala jsem Urinal brát ještě v době, kdy jsem užívala antibiotika, protože jsem se dozvěděla, že je vhodný jako podpůrný prostředek při léčbě. První dny jsem si brala 3 tobolky denně a postupně množství snížila na 2 tobolky denně. Snažila jsem se hodně pít a vyhýbala se ostrým a kyselým pokrmům, tak jak mi lékař doporučil. Zánět naštěstí brzy odezněl, ale já jsem si řekla, že u Urinalu už zůstanu a bu-

du ho dál užívat, pro jistotu. Představa, že by se opět mohly vrátit potíže, které mě doslova vyháněly z vody, pro mě byla naprosto nepřijatelná. Chtěla jsem zase trénovat a být v pohodě.

Podarilo se vám to?

Nechci to zakřiknout, ale od té doby, co užívám Urinal, se už potíže nikdy nezopakovaly. Právě proto jsem se rozhodla, že vám napíšu děkovný dopis. Mám radost, že článek, který jsem si tehdy přečetla, popisoval něco, co skutečně funguje. Dnes užívám pouze jednu tobolku denně, trénuji jako dřív a Urinal jsem už doporučila také dvěma kamarádkám z plavání, které si stěžovaly na stejné potíže.

Vysokou kvalitu a účinnost přípravku zaručuje:

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

Produkt Urinal

Přípravek obsahuje aktivní látku NutriCran™ z brusinek velkoplodých, která je bohatým zdrojem vitaminů, bioflavonoidů, fenolických sloučenin a dalších přírodních látek s příznivým účinkem na lidské zdraví. NutriCran™ pomáhá zabraňovat uchycení škodlivých bakterií, především Escherichia Coli, na stěnách močové trubice a močového měchýře. Právě tyto bakterie jsou příčinou 85 % všech infekcí močových cest. Doplněk stravy Urinal lze brát společně s antibiotiky a jeho každodenní užívání pomáhá předcházet opakovaným zánětům.

Užívání: Pro udržení zdravých močových cest 1-2 tobolky denně, při potížích 2-6 tobolek denně.



doplněk stravy



Dobrá zkušenost

Vážená redakce,
na doporučení své kamarádky, které posíláte časopis Klub zdraví Walmark, jsem si zakoupila váš preparát Varixinal®. Musím vám s radostí sdělit, že po čtyřech baleních mi opravdu pomáhá. Poznala jsem na sobě, že nohy už mě nebolí a tolik neotékají. Proto vám chci tímto dopisem poděkovat. Varixinal® můžu všem doporučit, sama jsem si tablety na vlastní kůži vyzkoušela, jsem s nimi opravdu spokojená a samozřejmě je budu užívat i dál. Tímto vás všechny srdečně zdravím a ještě jednou děkuji.

Alice Jarolímová, okres Frýdek-Místek

Vážená paní Jarolímová,
děkujeme vám za vaše upřímná slova, která jsou tou nejlepší a nejpřirozenější reklamou našich výrobků. Doplněk stravy Varixinal® skutečně patří mezi vyhledávané přípravky z naší celkové nabídky. Stejně tak si naši zákazníci oblíbili i Varixinal gel, masážní přípravek, který pomáhá při žilní nedostatečnosti zevně.

Za váš milý dopis vám posíláme oba naše výrobky – Varixinal® tablety a Varixinal gel.



Díky za Urinal

Vážení,
ani nevím, jestli vás to zajímá, ale neměla bych klidu, kdybych vám nenapsala. Kdybyste nevyrobili nic jiného než přípravek Urinal, patří vám za to velký dík! Jeho účinnost mám na sobě vyzkoušenou. Mnoho let jsem trpěla záněty močových cest, polykala antibiotika – a bylo to zbytečné. Po televizní reklamě jsem si vámi doporučovaný přípravek Urinal začala kupovat, denně jeden beru – a jsem bez potíží. Ani vypsat vám nedokážu, co to pro mě znamená! Moc vám děkuji a každému, podobně postiženému, Urinal vřele doporučuji.

Lidmila Štraufová, Ohništany

Vážená paní Štraufová,
protože i v naší redakci je několik žen, velmi dobře rozumíme vaší radosti z odeznění nepříjemných projevů, které souvisejí s problematikou zánětu močových cest. Děkujeme vám, že jste se o své pozitivní dojmy z užívání přípravku Urinal podělila i s ostatními čtenáři, přejeme vám hodně zdraví a dalších dobrých zkušeností s našimi výrobky. Za tento děkovaný dopis vám posíláme balení Urinalu jako pozornost.

Zdraví pro celou rodinu

Vážení zaměstnanci Walmarku,
tímto dopisem vám chci vyslovit poděkování. Vaše výrobky užívám společně s dětmi. Dcerám už několik let kupuji multivitaminy Martánci a musím říct, že se osvědčily. Dcera Veronika byla už od narození nemocná. Ale loni nastal zlom a Veronika nechyběla z důvodu nemoci ve škole ani den. Já jsem měla problémy s pleť, nehty a vlasy. V létě jsem se vždycky opálila, a pak hned sloupala. Proto jsem před třemi lety vsadila na výrobky Viaderm a Betabronz – a problémy zmizely.

Vaše přípravky jsem s čistým svědomím doporučila kamarádkám. Jsem ráda, že mě vaše výrobky nezklamaly.

S pozdravem Andrea Luptáková, Praha 4-Komořany

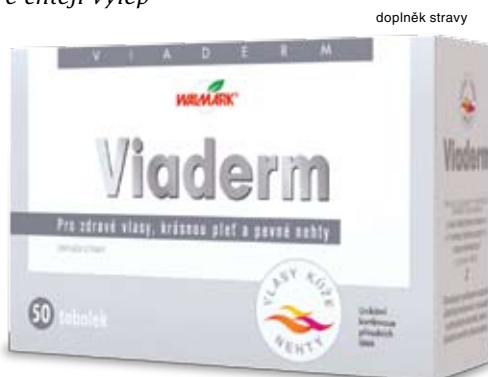
Vážená paní Luptáková,
těší nás, že na Martánky stále slyšíme od rodičů slova chvály, a jsme rádi, že podobnou pozitivní zkušenost máte i vy. Stejně tak doplněk stravy Viaderm® se stal vyhledávaným pomocníkem pro ženy, které chtějí vylepšit vzhled svých vlasů, nehtů a pleti. Ve svém dopise jmenujete i přípravek Betabronz. Právě vývoji tohoto produktu jsme věnovali v poslední době mnoho času a pozornosti. Výsledkem je inovovaný výrobek Betabronz, který se postará o bezpečné opálení a dodá pokožce dlouhotrvající bronzové zbarvení. Děkujeme vám za hezký dopis a posíláme vám na vyzkoušení nový doplněk stravy Betabronz.



doplněk stravy



doplněk stravy



doplněk stravy

Benosen® – záruka klidného spánku

Za normálních okolností dojde během několika minut po ulehnutí na lůžko k uvolnění a usnutí. I zdravý člověk se většinou jednou nebo dvakrát za noc probudí, ale zpravidla ihned opět usíná. Horší je, když spánek nepřichází. Všichni kolem spí, člověk má nutkání stále se dívat, kolik je hodin. Nemůže usnout, zlobí se na sebe, že nespí a neodpočine si. Strach z toho, že se situace bude opakovat, pak může být sám o sobě příčinou nespavosti.

Klid v duši

Kvalita spánku je velmi citlivým ukazatelem toho, jak se člověk cítí psychicky. Problémy se spánkem jsou obvykle prvním příznakem např. poruchy nálady. Důvody nespavosti tedy mohou být psychické, způsobené nějakými zevními vlivy anebo tělesnými obtížemi. U zdravého člověka je za normálních okolností usnutí podmíněno několika faktory. Musí být ospalý, neměl by být příliš emočně vzrušený (strach, očekávání, nadšení) a neměly by ho rušit silnější smyslové vjemy (světlo, chlad nebo horko, hluk). Zátěžové životní situace, rozčilení, stres, strach – to vše nepříznivě ovlivňuje usínání a kvalitu spánku. Snadněji naopak usínáme v situaci, kdy je šero, ticho; spánek navozují i rytmické pohyby a nepříliš intenzivní zvuky – např. jízda vlakem, bubnování deště, nudná porada...

Bolest ruší

Také tělesné příčiny mohou způsobit zhoršené usínání a ovlivnit kvalitu spánku. Zejména bolestivé stavy, časté



MUDr. Alena Matěchová, vedoucí lékařka psychiatrie, Nemocnice Kladno

močení při problémech s prostatou či svědění u kožních chorob. Hrůzostrašnou kapitolou jsou ušní šelesty, jak mi jistě potvrdí každý, kdo je někdy zažil. Ale i když snadno a dobře usneme, není ještě vyhráno. V průběhu noci se můžeme probudit vlivem nějakého silného nebo neobvyklého podnětu. Každá maminka koneckonců dobře ví, že stačí slabé zavržení kojence – a je po spánku.

Bez alkoholu

Někdy se v ordinaci setkávám s názorem, že pacientům alkohol pomáhá usnout. To je ale velký omyl. Po alkoholu sice rychleji usneme, ale po jeho odbourání dochází k předčasnému probouzení. Alkohol také zkracuje dobu tzv. REM spánku, proto je spánek nekvalitní. Snadno také může dojít k tomu, že dávku alkoholu, která je nutná k usnutí, člověk začne zvyšovat a dostane se do problému se závislostí.

Pomoc z přírody

Přechodné situační poruchy spánku většinou rychle odezní a mohou nám

při tom pomoci některá fytofarmaka. To jsou volně prodejné rostlinné preparáty, které obsahují výtažky z různých bylin. Například v přípravku Benosen® najdeme 3 účinné přírodní látky – L-theanin, kozlík a chmel – které pomáhají ke zklidnění, zlepšují kvalitu spánku a omezují noční probouzení. Navíc u nich oproti některým lékům nehrozí riziko vzniku závislosti.

Spánková hygiena

Problémy se spánkem mohou být vyvolány i tím, co člověk v odpoledních a večerních hodinách jí a pije. Proto bychom měli před odchodem na lůžko dodržet několik zásad:

- dopřát si lehce stravitelnou večeři
- nepít silnou kávu a čaj po 16. hodině
- vyvarovat se alkoholu
- necvičit a neposilovat
- nesnažit se vyřešit rodinné a manželské spory
- odpustit si sledování akčních filmů a hororů v televizi

Benosen®

Nový doplněk stravy Benosen® obsahuje rostlinné extrakty, které pomáhají odstranit napětí a stres, navozují celkovou relaxaci organismu a urychlují tak usínání. Benosen® výrazně přispívá ke zlepšení celkové kvality spánku, omezuje noční probouzení, přináší pocit odpočinku a svěžesti po probuzení. Pro své zklidňující účinky se doporučuje v období zvýšeného psychického vypětí, při stresových situacích a depresivních náladách. Všechny aktivní látky v přípravku jsou přírodního a přírodně identického původu (L-theanin, kozlík, chmel), a mají ověřenou účinnost bez možnosti vzniku návyku. Užívají se 1-2 tablety denně půl hodiny před spaním a zapíjejí se tekutinou. Upozornění: Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.



doplněk stravy



Vzpruha pro tělo a duši

Thajská masáž je vynikající prevencí a prostředkem k dosažení dobré fyzické kondice a psychické pohody. Maximálně uvolní celý pohybový aparát a přispěje k dokonalé relaxaci. Dnes už si můžeme dopřát thajskou masáž i u nás, aniž bychom museli cestovat do exotických zemí.



Thajská masáž je zcela odlišná od tradiční masáže, při níž se hnětou a masírují svaly. Zakládá se na koncepci a znalosti neviditelných energetických drah v lidském těle (čakry), na nichž se nacházejí důležité tlakové body. Nerušený tok energie protékající těmito drahami je zárukou dobrého zdraví a síly. Terapeut proto provádí tlak na předem určených bodech, čímž podporuje proud energie v dráze a uvolňuje bloky, které mohou být příči-

nou nemoci či bolesti. Další fází masáže je natahování a protahování jednotlivých částí těla. Masér nejprve uvolní jemnými, ale důraznými tlaky chodidla a celé nohy. Potom je pečlivě promasíruje. Postupně se tak kromě svalů, šlach a úponů uvolní i jednotlivé klouby. Následuje tlaková masáž břicha, hrudníku a posléze rukou i dlaní. Pak se masér věnuje zadní části těla a končí opět u nohou. Sestava vrcholí velkými jógovými pozicemi.



LENKA JIROUTOVÁ, Studio Sabai

V čem je thajská masáž jedinečná?

Thajské masáže jsou velmi odlišné od masáží, na které jsme my, lidé ze Západu, zvyklí. V zásadě se dá říci, že západní masáže léčí již problém – důsledek, zatímco východní se snaží přijít na příčinu. V Thajsku jsou masáže brány ne jako pomoc při problémech, ale jako prevence. Jako si my zajdeme jednou týdně zaplavat, Thajec jde jednou týdně na masáž.

Zaujala vás thajská masáž a chtěli byste si ji vyzkoušet?

Napište nám, o čem dalším byste si ve svém časopise rádi přečetli, jaké jsou vaše zkušenosti s výrobky firmy Walmark nebo co byste chtěli zlepšit v naší spolupráci. Pisatele nejzajímavějšího dopisu odměníme poukázkou na thajskou masáž ve Studiu Sabai, www.sabai.cz

Komu byste ji doporučila, a komu ne?

Vzhledem k tomu, že je to poměrně fyzicky náročná záležitost, nedoporučujeme ji starším klientům a těm, kteří nejsou zvyklí na pravidelnou fyzickou námahu. Nicméně v naší nabídce si určitě každý najde vhodnou masáž právě pro sebe.

Jaké jsou druhy thajských masáží?

Vedle typické thajské masáže (thai) nabízí Sabai i aroma terapii určenou pro komplexní uvolnění těla (aroma), masáž zaměřenou na odstranění bolestí zad (back special), masáž určenou k odbourání celulitidy (twiggy), reflexologii chodidel v kombinaci s uvolněním ramen a hlavy (foot nirvana), masáž pomocí horkých bylinných pytlíčků (ritual) atd. Kompletní nabídku naleznete na www.sabai.cz

9 hvězdiček

pro thajskou masáž

- ★ zvyšuje pohyblivost těla
- ★ podporuje cirkulaci krve a lymfy
- ★ odstraňuje bolest a ztuhlost kloubů
- ★ posiluje nervový systém
- ★ odstraňuje energetické blokády v těle
- ★ pomáhá uvolňovat toxiny z kloubů, svalů a tkání
- ★ zlepšuje vylučování odpadních látek z organismu
- ★ povzbuzuje činnost vnitřních orgánů
- ★ podporuje duševní relaxaci

Dobrá zpráva pro sportovce



Výrobce doplňků stravy a léků Walmark rozšířil svůj sortiment o doplňky stravy a výživy pro sportovce. Loni na podzim odkoupil majoritu ve společnosti Aminostar, která patří v tuzemsku k předním firmám ve svém oboru.

Společnost Aminostar byla založena v roce 1996. V současné době vyrábí zhruba 80 druhů sportovních doplňků stravy. Své produkty exportuje do mnoha států EU například Španělska, Portugalska, Itálie a Velké Británie. Zakladatel firmy Josef Bukvic, který nadále zůstává jejím jednatelem a ředitelem, nám odpověděl na několik otázek.

Jaké byly začátky vašeho podnikání?

„Je to již 8 let, co vznikla značka Aminostar. Začátky byly samozřejmě velmi spartánské. Měli jsme jen 2 výrobky, ale ohromnou chuť dobývat svět. Do 2 let jsme měli 45 výrobků v 8 kategoriích a pomalu se rozbíhal i export. Ten dnes představuje přibližně 50 % veškeré produkce a působíme na 15 trzích zejména západní a střední Evropy. Sortiment včetně různých příchutí reprezentuje více než 500 položek.“

Co vás vedlo k tomu, že jste se spojili s Walmarkem?

„Každá společnost má své limity růstu a rozvoj je možný pouze jako tzv. organický. Když však chcete radikálně měnit tempo, nebo máte rovnou ambice na to hrát prim na trhu, je potřeba se spojit se silným hráčem, a tím Walmark bezesporu je.“

V čem vidíte největší přínos této spolupráce?

„Největší devizou je technologické zázemí farmaceutické firmy, kde se pří-



Kvalitní sportovní výživa dostupná všem

Výrobky Aminostar představují současnou technologickou a kvalitativní špičku. Užívají je přední čeští a zahraniční sportovci při své každodenní přípravě na vrcholné výkony. Nejsou však určeny pouze jim, ale i široké sportovní veřejnosti. Naleznete zde celou škálu nezbytných produktů pro silové sporty, cyklistiku, atletiku, kolektivní míčové sporty, plavání a mnohé další. Správná strava s vyváženým nutričním obsahem je velice důležitá a tvoří až 60 % celkového úspěchu. Součástí sortimentu je mnoho přípravků vhodných pro ženy. Jako hlavní můžeme zdůraznit produkty pomáhající dosáhnout krásné a pevné postavy. S produkty Aminostar získáváte kvalitu, která pomůže naplnit vaše sny a cíle.

mo nabízí využít tohoto potenciálu. Špičkově vybavené laboratoře a profesionální personál jsou dobrou zárukou dosažení té nejvyšší možné kvality v oboru.

Hlavní obchodní devizou je pak úspěšné podnikání Walmarku na trzích střední a východní Evropy, a s tím související rychlé obsazení těchto trhů značkou Aminostar.“

Jaké jsou vaše další plány do budoucna?

„Firma Aminostar má ambice stát se středoevropskou jedničkou v oblasti sportovní výživy v horizontu 5 let. Chceme působit na území celé Evropy jako silná nadnárodní firma schopná poskytovat odborný a kvantitní servis našim klientům.“

Budoucnost vidím zejména v kvalitních produktech inovativního charakteru s velkou přidanou hodnotou, přístupných jak vrcholovým sportovcům, tak i široké sportovní veřejnosti. Úplnou samozřejmostí je spolupráce s předními odborníky a specialisty na výživu, trenéry a sportovci při vývoji a zavádění novinek na trh. Spojení s farmaceutickou firmou nám dává rozsáhlé možnosti využívat její zázemí pro klinické hodnocení účinnosti a biodostupnosti výrobků.

Samozřejmostí jsou pravidelná měření a vyhodnocování obsahu účinných a zakázaných látek. Se značkou Aminostar si můžete být vždy jisti, že získáváte tu nejvyšší možnou kvalitu.“

Beta-glukan

Od narození na nás útočí bakterie, viry, plísně a paraziti. Miniaturní nepřátelé číhají jen na to, aby se v našem těle dostatečně rozmnožili, a mohli tak ohrozit naše zdraví. Když se nad tím zamyslíme, je úžasné, že jsme nezemřeli ihned po narození. Komu za to vděčíme? Právě tomu důmyslnému a dokonalému systému – imunitě.

Bohužel v dnešní době přibývají faktory, které imunitu oslabují. Mezi nejzávažnější z nich patří stres, únava, smog, radioaktivní a elektromagnetické záření i určité léky. Důsledky snížené obranyschopnosti organismu jsou všeobecně známé – zvyšování počtu virových, bakteriálních, plísňových, alergických a parazitologických onemocnění. Přibývá také zhoubných nádorů a HIV infekce – AIDS. Zvyšuje se počet pacientů s chronickým únavovým syndromem. To vše jsou důvody, proč jsou stále více vyhledávány tzv. imunomodulátory – látky zvyšující obranné schopnosti organismu. Mezi nejúčinnější patří beta-glukany.

Co je to beta-glukan?

Beta-glukan je unikátní přírodní polysacharid, který se v přírodě vyskytuje ve stěnách některých vyšších hub nebo kvasinek. Odtud je různým způsobem izolován a dodáván ve formě dietetických a léčivých přípravků. Při jejich přípravě je velmi důležité, aby v konečné formě byly rozpustné ve vodě, a tudíž dobře vstřebatelné organismem. Vědecky je potvrzeno, že přípravky obsahující beta-glukany jsou netoxické a nenávykové – proto bezpečné.

Novinka? Omyl!

Již dlouho jsou v Asii uctívány houby (např. Shiitake a Hiratake) jako lék na srdeční choroby, alergie, rakovinu a proti únavě a stresu. Proč? Právě pro obsah hlavní účinné látky – glukanu. Z odborné stránky jsou jeho účinky popsány v řadě odborných světových studií z prestižních ústavů, jako je Harvard, Tulane, Baylor College of Medicine. I v naší republice se jejich studiem zabývala řada lékařských kapacit, např. profesor Aleš Macela (Ústav imunologie, Vojenská lékařská akademie J.E.P., Hradec Králové) a mnoho dalších.

V praktické medicíně byly účinky glukanu využity po pamětném svržení bomb na Hirošimu a Nagasaki, kdy japonští vědci vyléčili tisíce lidí postižených rakovinou z ozáření. V Číně jsou v současné době používány preparáty k léčbě leukémie a v Japonsku k léčbě rakoviny prsu. Japonští vědci dokonce označili beta-glu-



kan-fosfát za účinnější při léčbě AIDS než běžný lék AZT.

Hlavní funkce Aktivátor imunity

Forma účinnosti beta-glukanu má své postupy. Účinek beta-glukanu se projevuje na různých úrovních. Jeho hlavní funkce spočívá v nastartování imunitních buněk zvaných makrofágy, které tvoří první obrannou linii v neustálé bitvě o zdraví. Úkolem makrofágů je chytit a pohltit všechny cizorodé látky (bakterie, viry apod.), varovat a mobilizovat veškerý imunitní systém, rozpoznávat a ničit zmutované buňky (např. rakovinové). Vlivem stárnutí, chronických chorob, negativních účinků prostředí a některých léků (kortikoidy) se makrofágy opotřebovávají a jejich výkonnost se snižuje. A právě v této situaci účinně pomáhají beta-glukany. Proč? Ve výzkumném středisku Harvardské univerzity bylo zjištěno, že na membráně makrofágu existují recepto-

ry, na které se glukany dokážou navázat a tím ho velice účinně aktivují – až o 130 procent.

Aktivovaný makrofág má zvýšenou schopnost pohlcovat cizorodé částice (viry, bakterie, parazity) a zároveň odstartovat celý specifický imunitní systém – T a B lymfocyty. Výsledkem je možnost jeho uplatnění u celé řady choroboplodných zárodků, aniž by hrozilo riziko vzniku rezistence.

Antioxidant

Glukan, jako silný zachycovač volných radikálů, pomáhá organismu v boji proti jejich negativním účinkům. Cílem podávání antioxidantů je prevence, popřípadě pozitivní ovlivnění průběhu onemocnění. Tato aktivita glukanu je velice důležitá i v dermatologii a kosmetice.

Ochrana proti radiaci

Aktivované makrofágy dokážou lépe zachytit buňky nebo jejich části, které byly poškozeny radiací. Tato skutečnost je v dnešním světě pro naše zdraví velice důležitá! Vždyť každý den se běžně setkáváme s mnoha formami záření, kterým nemáme šanci se vyhnout – ultrafialové paprsky ze slunečního záření, obrazovky počítačů, mobilní telefony, cestování letadly, rentgenové paprsky apod.

Několikanásobný efekt

Beta-glukan zvyšuje účinky jiných léků, jako jsou antibiotika, protiplísňové a protiparazitární preparáty. Tím můžeme zvyšovat efekt tradiční léčby (např. u zlatého stafylokoka) nebo u běžných onemocnění snižovat účinné dávky podávaných léků.

Protirakovinový efekt

Beta-glukan pomáhá makrofágům rozpoznat a likvidovat mutující buňky. Pro poznání vlastností a účinků beta-glukanu je významná práce japonských specialistů z National Cancer Center Research Institute v Tokiu, uveřejněná v roce 1984. V této práci autoři popisují, že již dávka 0,1 mg/kg živé váhy vykazovala protinádorovou aktivitu. Například histologický rozbor tkáně odebrané z melanomu po lokálně podané injekci betaglukanové suspenze do nádoru prokázal absenci tumoru

a zvýšené množství aktivovaných makrofágů (Mansel, 1978). Další klinická studie byla provedena u žen, které měly rekurentní maligní nádory prsu po mastektomií a ozařování. Po podávání beta-glukanu došlo ke kompletnímu vyléčení a navíc se velice rychle obnovila kůže v místě nádoru.

Velice významné se jeví spojení glukanu a protinádorových metod (chemoterapie, ozařování). Tato kombinovaná léčba může mít významný synergický účinek přímo při likvidaci nádorových buněk a v neposlední řadě je v těchto případech velice důležitá schopnost glukanu působit proti účinku snížené imunity, kterou katastroficky vyvolává klasická protinádorová terapie.

Chronická onemocnění

Makrofágy jsou v těle hlavním zdrojem interleukinu IL-1, který zvyšuje produkci inzulínu. Proto beta-glukan hraje významnou roli pro zlepšení života pacientů s cukrovkou.

Kůže

Lokálně aplikovaný glukan aktivuje epidermální makrofágy (Langerhansovy buňky), a tím zabráňuje průniku mikrobů přes poranění. (Zabránění infekcím u chirurgických zákroků – Bleicher J., Biotechnology in Healthcare, 1995). Dále urychluje zotavení poškozené tkáně. Velmi zajímavý lokální účinek beta-glukanu byl prokázán i v případě nepoškozené kůže.

Co říci závěrem?

Všechny výrobky s obsahem beta-glukanu se dají bez nadsázky označit za novou generaci dieteticko-podpůrných a léčivých kosmetických přípravků. S určitostí se dá říci, že jsou a budou významnou a doposud ničím nenahraditelnou složkou v boji proti stárnutí.

RNDr. Vladimír Voda, Ph.D., obchodní ředitel divize farmacie Walmark

Tip Beta-glukan zvyšuje účinky jiných léků, jako jsou antibiotika, protiplísňové a protiparazitární preparáty. Tím můžeme zvyšovat efekt tradiční léčby nebo u běžných onemocnění snižovat účinné dávky podávaných léků.

Nové Spektrum

Nový doplněk stravy z řady Spektrum obsahuje vitaminy a hlavní minerály ve 100% denní doporučené dávce a navíc je obohacen o jedinečný komplex Imunactiv™, který aktivně podporuje obranyschopnost



doplněk stravy

organizmu. Pomáhá tak předcházet virovým a bakteriálním onemocněním a zkracovat dobu nezbytné rekonvalescence.

Spektrum s Imunactivem pomáhá chránit organismus před vznikem běžných onemocnění i průjmových stavů, zvyšuje odolnost ve fyzicky a psychicky náročném období a je vhodné pro doplnění zvýšených nároků organismu na vitaminy a minerály u dospívajících.

Dávkování: Užívá se vždy 1 tableta denně nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.

Nová (a bezpečnější) „doba bronzová“



MUDr. Kateřina Fajkošová, kožní ordinace Presbyo

Slunce je zdrojem světla, tepla a má pozitivní vliv na lidskou psychiku. Příliš mnoho paprsků ale škodí. Mezi nejčastější následky nerozumného opalování patří předčasné stárnutí pleti, tvorba vrásek, pigmentových skvrn na kůži a v nejhorším případě i vznik kožních nádorů. Proto bychom měli pokožku při pobytu na slunci co nejúčinněji chránit. Pomoci nám mohou i speciální doplňky stravy.

Kůži máme na celý život pouze jednu, a ta si navíc všechno velmi dobře „pamatuje“. Jak se k ní tedy chovat co nejlépe, aby případné škody způsobené slunečním zářením byly co nejmenší?

Krémová ochrana

Pokožku nám pomůžou kromě vhodného oblečení a slunečních brýlí ochránit speciální kosmetické prostředky, u kterých je účinnost filtrace záření vyjádřena hodnotou SPF. V některých zemích jsou tyto přípravky řazeny mezi léčiva a hradí je zdravotní pojišťovny. Fyzikální filtry odrážejí a pohlcují UV záření. Jsou vhodné pro nejmenší děti nebo pro osoby s citlivou kůží a na pokožce někdy zanechávají bělavý film. Chemické filtry UV záření pohlcují. V závislosti na době působení klesá jejich účinnost – míra jejich úbytku je vyjádřena termínem fotostabilita. Přípravky s označením „water-resistant“

vydrží 40minutový pobyt ve vodě, „water-proof“ až 80minutové „máčení“.

Moderní ochranné prostředky obsahují UV filtry pro spektrum UV-B i UV-A a filtry jsou kombinované – fyzikální

i chemické. Funkci ochranného filtru navíc podporují antioxidanty obsažené v přípravcích.

Tip Betabronz také ochrání pokožku při opalování v soláriu.

Volné radikály – tichý nepřítel

Volné radikály mají schopnost poškozovat buňky (tkáně). Některá onemocnění mohou být vyvolána volnými radikály, pokud se jich tvoří nadbytek nebo nejsou dokonale likvidovány vlastními obrannými mechanismy. Nadbytek volných radikálů vzniká nejenom působením kyslíku, ale také vystavením organismu vnějším vlivům – kouření, výfukové plyny, ozón, chemikálie v potravinách a ve vzduchu a vodě, UV záření a smog. Zátěž tohoto typu stále roste, nelze se tedy divit, že



jsme stále více nemocní. Proti volným radikálům je nutné bojovat – zbraněmi (jak je nezvratně prokázáno) jsou ANTIOXIDANTY.

BiAstin – revoluce v ochraně při opalování

Naprosto unikátním antioxidantem je BiAstin, obsažený v novém přípravku Betabronz. Je to výjimečně silný přírodní antioxidant nazývaný astaxantin. Přestože je podobný známějšímu beta karotenu, drobné rozdíly ve struktuře astaxantinu mají za následek radikální rozdíly v antioxidantní aktivitě; srovnávací studie molekuly astaxantinu prokázaly až 500x vyšší antioxidantní aktivitu než vit. E a 10x vyšší antioxidantní aktivitu než beta karoten. BiAstin se vyrábí na Havaji z čisté kulturní mikrořasy Haematococcus. Poskytuje mimořádně silnou antioxidantní ochranu buněk a podporuje rychlou regeneraci kůže vystavené slunci.

Betabronz

Přípravek Betabronz je unikátní kombinací účinných látek, speciálně vyvinutých pro podporu opalování a ochranu kůže při opalování na slunci i v soláriu. Složení přípravku vychází z nejnovějších dermatologických a farmakologických poznatků a využívá revoluční látky BiAstin™ a Lyc-o-mato™, které pomáhají zajišťovat pleti krásné zlatohnědé zbarvení a déletrvající opálení. Podílejí se rovněž na ochraně pokožky před negativními vlivy opalování (předčasné stárnutí pleti, tvorba vrásek, pigmentových skvrn na kůži apod.). Tyto složky vhodně doplňuje beta karoten, který přispívá k rychlejšímu zhnědnutí pokožky při opalování a jako silný antioxidant ji pomáhá chránit před škodlivými účinky UV záření. Komplex karotenoidů je obohacen o vitaminy C a E, které pomáhají zachovat pokožku pružnou a hebkou. Užívají se 1 až 2 tobolky denně během jídla nebo po jídle a zapíjejí se tekutinou. Doporučuje se začít s užíváním přípravku již měsíc před prvním opalováním. Vaše pokožka bude na první opalování lépe připravena a odolá ostrým paprskům jarního slunce.

doplněk stravy



Zeptali jsme se:

Vyhledáváte sluníčko, nebo se mu raději vyhýbáte?



herečka **Michaela Dolinová**

Mám sluníčko strašně ráda a při opalování spoléhám na to, že jsem jižní typ, to znamená fototyp 3-4, který sluneční záření dobře snáší. Díky předkům nemám úplně světlou pleť, takže se málokdy spálím. Nemám ráda tmavé, vlhké, studené dny, ale slunečné dny se mi líbí v kterémkoliv ročním období.



zpěvačka **Leona Machálková**

Rozhodně se sluníčku nevyhýbám, ale jsem rozumná a dávno sleduji osvětlu na toto téma. Víím, jaký jsem fototyp, používám kvalitní opalovací krémy s vysoce ochrannými faktory, hodně piju tekutiny atd. Zkrátka – mám to pod kontrolou.



moderátor **Aleš Cibulka**

Sluníčko sice miluji, ale doby, kdy jsem se vydržel celé dny bezstarostně smažit na pláži, jsou dávno pryč. Teď se opaluji velmi opatrně a vždy používám opalovací přípravky. Před dvěma lety jsem měl totiž nepříjemný zážitek – při cestě po Brazílii jsem se první den spálil tak, že jsem měl zkaženou celou dovolenou.



zpěvák **Štěpán Kojan**

Nepatřím mezi lidi, kteří se dokážou na sluníčku vyloženě smažit. Bydlím na vesnici ve starém domě, kde kámen byl hlavní stavební jednotkou, a tam je mi krásně. Jarní slunce na mě působí přímo blahodárně, ale třeba v létě, jen co vylezu z bazénu a oschnu, tak raději šup hned zpátky do chládku. Držím se úsloví „Všeho moc škodí“.

MÁTE RECEPT JAK MÍT ZDRAVÉ ZUBY?

novinka

Stomatologická prevence pro děti (5–15 let)

balíček produktů pro správnou ústní hygienu v hodnotě 100 Kč



přesné dávkování určí stomatolog

MA Zdravotní pojišťovna
METAL-ALIANCE
Zdravá jistota

...MY PRO VÁS MÁME ŘEŠENÍ!
Staňte se pojištěncem ZP METAL-ALIANCE a máte jej i Vy.

VYBERTE SI

preventivní
příspěvkový program,
slevu, bonus...

BABY balíček (do 5 let)

STUDENT balíček (6–15 let)

JUNIOR balíček (16–30 let)

Adult LADY & MAN balíček (31–54 let)

SENIOR balíček (od 55 let)

www.zpma.cz
e-mail: info@zpma.cz
modrá linka: 844 125 124

Ve většině evropských zemí, ve kterých už dlouhou dobu platí zákony striktně nařizující používání dětských autosedaček, výrazně klesla úmrtnost a procento těžkých úrazů u dětí při dopravních nehodách. U nás došlo v tomto směru ke změnám až v roce 2000, kdy Parlament České republiky schválil zákon o provozu na pozemních komunikacích, a ten mimo jiné zavedl povinnost dětských autosedaček. Od té doby musí řidiči přepravovat osoby mladší dvanácti let nebo osoby mladší osmnácti let a menší než 150 cm pouze za použití takzvaného zádržného systému, tedy autosedačky. Navíc pokud jsou v autě airbagy, které nejdou deaktivovat („vypnout“), nesmí dítě na těchto místech sedět.

Čelem vzad

Tělo dítěte má zcela jiné velikosti i váhové proporce než tělo dospělé osoby. Nejvíce markantní je tento rozdíl u hlavy, která u pětiměsíčního dítěte představuje asi 25 % z celkového tělesného objemu a váží okolo 3 kg – na rozdíl od dospělé osoby, kde představuje pouze 6 %. Při čelním nárazu, ke kterému dochází přibližně v 48 % všech autonehod, může v případě kolize přetížení činit až 70 G (pro ilustraci – u pilotů závodních vozů F1 činí běžně 5 až 8 G). Z uvedeného vyplývá, jak obrovská síla působí na zatím nedostatečně vyvinuté svaly a krční obratle. Následky mohou být tragické.

doplňek stravy



Martánci Imunactiv

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

www.martanci.cz



Děti mají většinou jízdu autem rády. A my se musíme postarat o to, aby bylo jejich cestování nejen zábavné, ale především bezpečné. Náraz v padesátikilometrové rychlosti má totiž pro nepřipoutané dítě zhruba stejné následky jako pád ze třetího patra panelového domu.

Jízda v protisměru

V případě umístění autosedačky po směru jízdy je v okamžiku kolize dítě zachyceno zádržným systémem bezpečnostních pásů autosedačky. Na krční páteř působí síla o velikosti 180 až 220 kg.

Umístěním autosedačky proti směru jízdy dochází k rozložení síly na celou opěrnou plochu, a tím ke snížení zátěže krční páteře na 40-60 kg. Skořepina autosedačky navíc funguje i jako štít proti všem předmětům a částem uvolněným při nárazu.

Z výše uvedených faktů vyplývají přednosti umístění dětské autose-

dačky proti směru jízdy vozidla. Statistika dokazuje, že tato instalace je 5x bezpečnější. Měli bychom proto při nákupu nové autosedačky brát tuto skutečnost v úvahu a snažit se používat instalace autosedačky proti směru jízdy maximálně prodloužit, nejlépe až do věku 4 let dítěte.

Při používání dětské autosedačky je samozřejmě velmi důležitá její maximálně pevná instalace ve vozidle. Sebelepší autosedačka neposkytne v případě nedostatečně pevné instalace potřebnou ochranu a může být dokonce pro dítě nebezpečná.

Jen to zkus s Kovotourem plus

Cestovní kancelář KOVOTOUR PLUS je čistý touroperátor, který se na poli cestovního ruchu pohybuje úspěšně již 13 let. O budoucích plánech společnosti, novém designu webových stránek, na kterých lze rezervovat i objednávat zájezdy, či o spolupráci s autorizovanými smluvními prodejci KOVOTOUR PLUS, kterých je v České republice více než 1300, jsme si povídali s ředitelkou společnosti Bohdanou Reljičovou.

KOVOTOUR PLUS je specialista na Jaderské moře, ale nejen na tuto oblast.

Jak dlouho již pořádáte zájezdy do Černé Hory?

Je tomu již dlouhých devět let, kdy společnost KOVOTOUR PLUS s.r.o. začala jako první v ČR nabízet staronovou destinaci ČERNÁ HORA. Destinaci, kam v letošním roce po devíti letech lítá s naší společností desetitisíce klientů z celé Evropy charterem z Prahy, Brna, Ostravy, Pardubic, Bělehradu i Říma. Od roku 2007 přibudou naše charterové lety také z dalších měst Evropské Unie. Věřte, že v roce 2007 bude Černá Hora hitem sezóny.



Proč cestovat právě do Černé Hory?

Protože je to opravdu nádherná země a jen málo míst v Evropě láká návštěvníky s tak naprosto rozdílnými zálibami. Teplé moře, dlouhé nádherné pláže, promenády lákají příznivce pasivního odpočinku. Vysoké hory, průzračná jezera, opuštěné planiny či divoké řeky lákají zase ty dobrodružné z nás. Černá Hora je zkrátka velmi atraktivní, a přitom

„neokoukanou“ oblastí. Jme rádi, že i přes tuto skutečnost se nám daří nabídnout našim klientům dovolenou v této zemi za velmi výjimečnou cenu „letecky týden v hotelu“ s polopenzí již za 6990 Kč“.



Připravili jste nový katalog Léto 2007.

Na co se tedy mohou klienti těšit?

Připravili jsme řadu nových kapacit v Černé Hoře, Chorvatsku, Bulharsku i Turecku, ale také zcela novou destinaci řecký ostrov Thassos. Pro obrovský zájem našich klientů o dovolenou v rámci Klubu KOVOTOUR PLUS a Klubu Plusičko pro děti je nabídka rozšířena o další klubové komplexy v Černé Hoře.

KOVOTOUR PLUS přichází na trh také se zcela novým katalogem zaměřeným na Lázně?

Proč zrovna katalog Lázně?

Připravili jsme pro naše klienty katalog, jehož přesný název je „Wellness - Relaxace - Lázeňství“, jelikož v dnešní uspěchané a moderní době vznikla



nutnost nabídnout klientům také tyto formy odpočinku. Obrovský zájem o tento nový katalog je jednoznačným potvrzením, že jsme vyšli správným směrem. Připravili jsme široké spektrum lázní a léčebných zařízení v celé České i Slovenské republice s nabídkou např. relaxačních programů, wellness programů, manažerských programů i anti-stresových programů.

Všimli jsme si zcela nových internetových stránek www.kovotour.cz. V čem jsou unikátní?

V souvislosti s novými průlomovými marketingovými aktivitami naší společnosti vznikly také zcela nové internetové stránky jak po designové stránce, tak po stránce obsahové. Podstatné je ovšem to, že klienti si mohou rezervovat a objednávat zájezdy prostřednictvím www.kovotour.cz, tedy přímo z pohodlí domova.

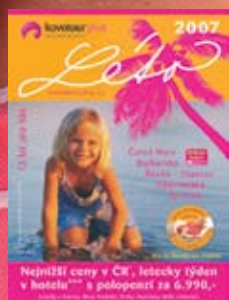
Kde si mohou klienti zakoupit zájezd z nabídky cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS?

Cestovní kancelář KOVOTOUR PLUS má v současné době více než 1300 autorizovaných smluvních prodejců, z čehož je tedy patrné, že zájezd si lze zakoupit v celé České republice. U všech autorizovaných smluvních prodejců KOVOTOUR PLUS platí zcela stejné podmínky a lze tedy také uplatnit veškeré slevy bez rozdílu. Seznam smluvních prodejců cestovní kanceláře KOVOTOUR PLUS je k dispozici na www.kovotour.cz

www.kovotour.cz



naš tip



Exkluzivní nabídka od touroperátora

kovotour plus
cestovní kancelář

Přívoská 12, 702 00 Ostrava 1, tel.: 596 122 342
tel.: 596 123 545, GSM brána: 736 630 003
e-mail: prodej@kovotour.cz, www.kovotour.cz

mimořádný katalog LÉTO 2007
Černá Hora, Bulharsko, Chorvatsko,
Řecko, Turecko

sleva až 10%*

dovolená za 10%*
z celkové ceny

On-line prodej
na www.kovotour.cz

*Informace k získání výše uvedených bonusů naleznete na www.kovotour.cz nebo u našich smluvních prodejců.

Cenový zázrak letecky na Jadran
letecky týden v hotelu*** s polopenzí

letecky z Prahy, Pardubic, Brna, Ostravy,
Bratislavy, Košic, Katowic a Bělehradu

www.jentozkus.cz

6.990,-

kovotour plus
cestovní kancelář

500,- Kč

Při předložení tohoto kupónu sleva 500,- Kč pro jednu dospělou osobu na zájezd z katalogové nabídky Léto 2007. Blíže informace na www.kovotour.cz nebo u našich smluvních prodejců.

Život je plný zázraků

Jan Potměšil dnes patří mezi nejvýraznější osobnosti naší herecké scény. Jako by ho úraz, který s ním před 18 lety prožíval celý národ, posunul ještě někam výš. Exceluje v roli Richarda III., za kterou obdržel prestižní Cenu Alfréda Radoka, hra Růže pro Algernon měla nedávno 500. reprízu a také v soukromí prožívá jedno z nejšťastnějších období.

Prý jsou všechna vaše představení beznadějně vyprodaná...

Jsem moc rád, že si náš divadelní spolek Kašpar, který má svou domovskou scénu v pražském Divadle v Celetné, opravdu nemůže stěžovat na malou návštěvnost, a moc si vážím všech lidí, kteří k nám kdy na představení přišli. A pro ty, které tímto zvem, bych chtěl vyvrátit názor, který už jsem taky párkrát zaslechl, že se na naše představení nedají sehnat lístky. Tak to je nesmysl. Vstupenky se dají vždycky sehnat, domluvit, objednat. Když jsme třeba jeden měsíc zjistili, že nedokážeme uspokojit velkou poptávku po vstupenkách na Richarda III., domluvili jsme se s Divadlem na Vinohradech a uspořádali tři představení v jeho prostorách. Rázem se nám podařilo uspokojit obrovské množství lidí, protože kapacita sálu je 800 míst. Mám na to krásné vzpomínky, protože takové skvělé hře, jakou napsal William Shakespeare, velký prostor vyloženě sluší.

Proč vlastně lidé vyhledávají divadlo?

Vede je přirozená touha setkávat se a sdílet. Často se nám po představení stalo, že na nás diváci čekali, chtěli nám poděkovat a přišli znovu. To je ta největší odměna pro herce, když ví, že někoho oslovil, potěšil. Dnešní svět je plný technických vymožeností, které působí dojmem, že si můžeme všechno dopřát v rámci virtuální reality. Tím pádem ale zůstáváme uzavřeni ve vlastní skořápce, ve vlastní pracovně... Přitom k životu potřebujeme potkávat ty druhé, dívat se jim do očí a spolu s nimi sdílet. Divadlo vyvolává emoce, můžou vám vyhrknout slzy, dochází k jakémusi procesu očištění se. Člověk zase najednou cítí pevnou půdu pod nohama a má otevřené srdce vůči svým blízkým.



Na co se mohou diváci těšit?

Během února chystáme premiéru hry Vertigo (o setkání S. Jesenina a I. Duncanové) a v dubnu novou verzi zamílovaných scén od Williama Shakespeara Májový Shakespeare. Na prázdniny jsme se rozhodli připravit letní speciály, které začnou úspěšným Cyranem. A také se vrátíme na Šumavu na hrad Kašperk. Loni jsme zde hráli Richarda III. a bylo to skvělé; chceme si to v létě zase zopakovat. Na další sezonu chystáme představení, které by se dalo nazvat „klauniádou“. Režisérem je Jakub Špalek a už teď kolegové docházejí za učitelem, gagmanem, protože potřebují získat určité dovednosti a objevit v sobě klauny a mimy. Václav Jakoubek se zase učí kouzelnickému řemeslu pro připravovanou hru Rozmarné léto. Bude hrát Arnoštka a musí se naučit chodit po laně. Já si zahraji Důru, majitele plovárny, který pořád cvičí a předvádí svoje svaly...

Takové představení musí být fyzicky velmi náročné. Jak si udržujete kondici?

Podmínkou toho, aby herec odváděl perfektní výkon, je samozřejmě dobrý zdravotní stav. Já třeba za měsíc odehrají asi 15 představení. Aby člověk takovou zátěž zvládl, musí být v dobré kondici. Herec si nemůže dovolit nevyjít na jeviště jen proto, že má teplotu a není mu dobře. To je zkrátka úděl hereckého života. Proto se snažím, abych byl v pohodě a v dobré kondici. Jsem nesmírně šťastný, že to můžu říct a přitom se nezardít – jsem v pořádku a cítím se skvěle. Sice mám tuhle zdravotnickou pomůcku (invalidní vozík), rekvizitu, která mi umožňuje pohyb, ale zároveň se snažím fungovat a naplňovat svůj život, jak to jen jde.

Důležitou roli hraje i psychika. Oproti dřívějšímu působíte optimisticky a vyrovnaně.

Psychika je skutečně to nejjemnější předivo a já jsem teď opravdu v klidu a šťastný. Potkal jsem osudovou lásku svého života, společně s mou Radkou jsme cítili, že chceme své životní příběhy propojit a teď dokonce očekáváme rodinu. Život je najednou plný zázraků. Teda on je těch zázraků plný pořád, my je jen někdy nevidíme, nebo máme zrovna trochu zataženou roletu. (pozn. red.: Rozhovor vznikl v listo-

padu, 6. 12. 2006 se Janu Potměšilovi narodil syn Jan. Gratulujeme!)

Jak odpočíváte?

Cítím se šťastný, a to je také jeden z předpokladů, že se člověk chce udržovat zdravý. Už vím, že je třeba zharmonizovat výdej a příjem. Že je důležité relaxovat, zacvičit si, jít si zaplavat. Když se můžu ponořit do vodního živlu, mám pocit očištění, uklidnění, ošetření těla ze všech stran a jen se vznáším... To všechno se snažím dělat a navíc mě to baví. Někdy mám i čas trochu si přispat, hned potom cítím, jak je tělo odpočinuté a mozek bystřejší. Relaxace je naprosto přiroze-

Relaxace je naprosto přirozená potřeba. Je nutné umět se zastavit a nastavit si čidlo, které rozpozná, kde jsou priority.

ná potřeba. Je nutné umět se zastavit a nastavit si čidlo, které rozpozná, kde jsou priority. Protože potenciál sil není nevyčerpatelný a organizmus umí dát najevo, že dál už takhle NE.

Kromě plavání hraje basketbal, jezdíte na kole...

Sportuji od malička a díky rodičům jsem si mohl vyzkoušet ledacos. V létě jsme byli s rodinou na kánoji, chvíli jsme se plavili na jachtě. Jinak jezdím na kole upraveném na ruční pohon, chodím do posilovny a hraju basketbal – jenže tréninky jsou od půl osmé večer, tak to moc nestíhám. Ze všech sportů jsem měl ale vždycky nejradši lyžování, a to mi vydrželo dodnes.

Vy lyžujete?

V roce 1992 přijela jedna zahraniční lektorka, která pořádala kurz lyžování ve Špindlu. Skočil jsem po téhle příležitosti, jakmile se objevila. Bylo nás pět a učili jsme se jezdit na tzv. mono ski. To je speciálně upravená lyže, nad kterou je teleskop a na pružinu připevněná anatomická sedačka. Do té se člověk schoulí, pevně sevře, zapne pásy, jako kdyby si běžně stojící lyžař upnul nohy do přezkáčů. To samé imituje sedačka a vy v ní sedíte a jste kompaktní s lyží. V rukou máte dvě krátké hůlky s malými lyžemi, tzv. stabilizátory, které slouží k udržování rovnováhy. Musím se smát, když si vzpomenu, jak jsme se váleli po svahu. Míň než tisíc pádů se nepočítalo... Ale už za dva dny

jsme všichni sjeli červenou sjezdovku! A musím říct, že zážitky, které teď mám z lyžování, když cítím, jak letím vzduchem, jak hrana lyže vyjíždí oblouk, jsou adekvátní, ne-li silnější než ty, které jsem měl z lyžování před úrazem. A to jsem jezdil hodně a rád.

Co vás v současné době nejvíc zaměstnává?

Momentálně je mým úkolem a přáním natočit všechna naše představení na DVD. Uvědomuji si jejich neopakovatelnost a taky už vím, že stát se může cokoliv. Proto si přeji, aby zůstala někde zachovaná, a snažím se na jejich vydání shromáždit potřebné finanční

prostředky. V poslední době jsem navíc na sebe vzal část odpovědnosti a stal jsem se šéfem spolku Kašpar.

Pochopil jsem, že divadlo, aby mohlo fungovat, potřebuje šikovné a schopné lidi, a také dobré ekonomické zázemí. Jsme si dobře vědomi, že jsme závislí na prostředcích, které dostáváme formou dotací a grantů, a zároveň toužebně očekáváme, že společnost „dospěje“ a že se najdou osvícení lidé, pro které bude zajímavé podpořit divadlo.

To by se asi musel stát zázrak...

Před časem nás potkal. Přišla jedna úžasná paní, zatukala na dveře kanceláře a zeptala se, jestli nechceme peníze... Opravdu. Její firma se rozhodla, že se jí naše představení natolik líbí, že by nám na chod divadla ráda přispěla. Díky tomu jsme mohli před pěti lety uskutečnit premiéru Richarda III. Ta idea předtím už žila asi dva roky, ale teprve v okamžiku, kdy tahle paní zaklepala na naše dveře, měli jsme dostatečný vstupní kapitál, aby se představení mohlo začít připravovat... Bohužel od té doby se nikdo podobně osvícený nenašel.

V současné době už je představení poměrně známé a já mám tu čest hrát Richarda III. Hraju tu roli moc rád a dokonce jsme za to dostali i nějaké ceny (Jan Potměšil obdržel za roli Richarda III. prestižní Cenu Alfréda Radoka, která je každoročně udělována za nejlepší herecké výkony). A tak se ten kruh uzavírá. Všichni se navzájem potřebujeme a divadlo to potvrzuje. Jeviště bez hlediště nemá smysl a hlediště bez jeviště – tak to je úplný nesmysl.



9 mýtů o stáří

Sociologické průzkumy signalizují, že stáří je opředeno řadou nepravdivých názorových stereotypů a falešných představ. Společnost Walmart se proto v roce 2005 rozhodla aktivně vystoupit proti nepříznivému obrazu stáří a podporovat aktivity, které rozvíjejí všechny podstatné složky plnohodnotného života ve vyšším věku.

Vedle dobré fyzické kondice udržované odpovědným přístupem k vlastnímu zdraví jde především o aktivní přípravu vlastního stáří a nabourání nejviditelnějších problémů tradičně složitého mezigeneračního dialogu. Společnost Walmart spolupracuje již více než rok s Diakonií Českobratrské církve evangelické na projektu SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM.

Cílem tohoto projektu je pozitivně ovlivnit osud mnoha starých lidí, napomoci změně vnímání stáří napříč generacemi a podporovat reálné zlepšení situace seniorů v ČR. Základní myšlenkou je podpora, spolupráce, pochopení a úcta mezi generacemi.

Bez obav

Projekt již má za sebou řadu počinů a dílčích úspěchů. Zcela nová je kam-

paň Devět mýtů o stáří. Odstartovala počátkem tohoto roku sdělením v informačních letáčích vložených do krabiček našich výrobků. Společně s našimi produkty se tak dostává na pulty lékáren a ke statisícům našich zákazníků devět nejrozšířenějších mýtů, či chcete-li obav spojených se stářím. V rámci kampaně Devět mýtů chce SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM upozornit na často zbytečné předsudky spojené se stářím a nabídnout rady k jejich snazšímu překonání. Každý příbalový leták výrobku obsahuje vždy popis jednoho mýtu o stáří a několik rad, informací a kontaktů pro snazší zvládnutí popsaných životních situací. Ambicí této aktivity je upozornit celou společnost na skutečnost, že stáří není nemoc, ale je součástí života každého člověka. Odborníci upozorňují, že odpo-

vědným přístupem k vlastnímu zdraví se lze dožít i velmi pokročilého věku ve výborné kondici.

Příbalové letáky Mýty o stáří zahrnují tato témata:

1. Stáří a zdraví
2. Stáří a práce
3. Stáří a věk
4. Stáří a volný čas
5. Stáří a strach
6. Stáří a rodina
7. Stáří a sex
8. Stáří a samota
9. Stáří a pohyb

Více informací o projektu SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM najdete na www.spvg.cz

Pošlete nám svůj příběh!



Rádi bychom letos do činnosti Společnosti přátelské všem generacím zapojili také vás, členy Klubu zdraví Walmark.

Projekt Společnost přátelská všem generacím usiluje o budování vzájemné úcty, porozumění a spolupráce mezi rodiči, dětmi, vnuky, babičkami i dědečky, zkrátka napříč generacemi.

Znáte-li zajímavý či poučný příběh o stáří, o životě seniorů v naší zemi nebo dobrý či špatný příklad soužití více generací, zašlete nám jej. Organizátoři projektu anonymně použijí váš příběh v osvětové kampani, která sleduje zlepšení situace seniorů v naší zemi.

Vaše příběhy, rady a zkušenosti mohou ostatním pomoci snáze řešit obtížné životní situace, předejít zklamání a naučit se zvládat život s nadhledem. Osud každého člověka je jedinečný, každý máme své radosti i strasti. Navzájem se ale můžeme od sebe učit, brát si od druhých dobrý příklad, anebo se poučit z cizích chyb a špatných rozhodnutí. Nej-

zajímavější došlé příběhy oceníme dárkem – balíčkem produktů – ve druhé polovině letošního roku. Příběhy pište anonymně tak, aby nebyla zřetelná vazba na vaši osobu. Vždy však uveďte zpětnou adresu pro zaslání případné odměny. Obálku zřetelně označte značkou „Můj příběh“.

Příběhy zasílejte poštou na adresu Zákaznické centrum Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo pošlete e-mail na adresu info@spvg.cz. Výběr z vašich příběhů zveřejníme také na internetových stránkách Společnosti přátelské všem generacím www.spvg.cz a v dalším vydání našeho klubového časopisu.

Značka Walmark patří mezi 100 nejvýznamnějších značek České republiky 2006!

Původní česká značka Walmark musela před porotou sestavenou z předních i zahraničních osobností v oblasti brandingů obhájit svoji pozici v konkurenci jmen světových značek. Porota vybírala do exkluzivní skupiny 100 značek České republiky z více než 2000 hodnocených brandů. Při své volbě měla na paměti definici stanovenou organizací Superbrands. „Superznačka si vybudovala ve svém oboru tu nejlepší pověst a v porovnání s jinými značkami nabízí svým zákazníkům výrazné emocionální či hmotné výhody, které zákazníci ať vědomě, nebo podvědomě žádají, chtějí a oceňují,“ uvedla Janka Konečná ze společnosti Superbrands.

Co pro značku Walmark toho ocenění znamená, jsme se zeptali ředitelky marketingu Aleny Trtíkové: „Je to odměna pro všechny naše zaměstnance, kteří se snaží o maximální spokojenost všech našich zákazníků. Je to potvrzení toho, že naše reklamní kampaně byly přesně cílené a dobře přijaté. Je to pro nás povzbuzení do další práce a rovněž i závazek, že i nadále zůstaneme značkou, která určuje trend, reprezentuje pevné hodnoty a překlene hranice.“

Organizace Superbrands je považována za jednu z předních nezávislých autorit a znalců v oblasti brandingů. Jejím cílem je rozvíjet oblast brandingů, vyzdvihovat výjimečné značky a dále je zviditelňovat. Program Superbrands funguje již několik let ve více než 50 zemích světa. V České republice působí od roku 2004 a má též podíl na zvýšeném zájmu o původní značky v tomto regionu.

17. 1. Praha, Třinec

Přední odborníci z oblasti marketingu, reklamy a odborných médií dnes ocenili značku Walmark a odevzdali jí status Superbrands České republiky.



Také jste nabrali po Vánocích pár kil a teď byste se jich chtěli rychle a efektivně zbavit? Možná vám poslouží jako vhodná inspirace ukázka dvou receptů, které dokládají, že dietní pokrmy vůbec nemusejí být fádní a bez chuti.

Recepty pro vás

Mandlové medailonky s pepřovou omáčkou

90 g vepřové panenka
2 g mandlových hoblinek
3 g olivového oleje
100 g listového salátu
50 g nízkotučného bílého jogurtu
1 velké rajče
sekaný čerstvý kopr a kapary
100 g brambor
sůl, drcený zelený pepř,
pepř čtyř barev



Postup:

Z panenky nakrájíme medailonky, osolíme, opepříme a zprudka opečeme na pánvi. Na druhé pánvi si upražíme mandle. Jednotlivé medailonky pak obalíme v mandlích. Podáváme s pepřovou omáčkou, kterou připravíme tak, že smícháme jogurt s rajčaty nakrájenými na kostičky a kapary, ochutíme solí, drceným zeleným pepřem a koprem. Omáčkou přelijeme natrhané kousky salátu. Jako přílohu můžeme podávat brambory.

doplňk stravy

Ukázky receptů jsou z knihy *Hubneme s rozumem v praxi*, kterou napsala Iva Málková a Jaroslava Štochllová. Vydalo nakladatelství Smart Press.



Chró́m pikolinát

Chró́m je esenciálním stopovým prvkem, který je nezbytný pro správnou činnost inzulínu a jeho vyváženou hladinu v krvi. Jeho nedostatek je dáván do souvislosti s nadváhou, cukrovkou a zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi. Chró́m reguluje a stabilizuje hladinu krevního cukru, proto je vhodným prostředkem ke snížení hmotnosti – tlumí chuť na sladké a podporuje správný metabolismus cukrů a tuků. Užívá se 1 tableta denně s jídlem.



doplňk stravy

CLA Clarinol™

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



Zapékáň květák s rajčatovou omáčkou

Postup:

Zeleninu očistíme, omyjeme, květák a brokolici rozebereme na růžičky a v osolené vodě krátce povaříme. Rozmícháme vejce s mlékem, přidáme sůl, pepř a strouhaný sýr. Okapaný květák s brokolici dáme do zapékací misky, přelijeme syrovou směsí a zapečeme. Rajčata spaříme, sloupneme a nakrájíme na kostky, na oleji zpěníme cibulku, přimícháme rajčata, dochutíme česnekem a podusíme. Zapečený květák podáváme s vařeným bramborem a přelijeme rajčatovou směsí.

200 g květáku
100 g brokolice
½ ks vejce
40 ml nízkotučného mléka
30 g tvrdého sýra
100 g brambor
100 g rajčat
2 lžíce olivového oleje
2 stroužky česneku
10 g cibule
sůl, mletý pepř, špetka muškátového oříšku

doplňk stravy

Denoxinal®

Doplňk stravy, který pomáhá odstraňovat jedovaté látky z těla, podporuje látkovou výměnu, správnou funkci trávicího traktu a pomáhá udržovat optimální hladinu cholesterolu v krvi. Denoxinal® obsahuje kombinaci léčivých rostlin, jako je chlorella (druh chaluhy), lopuch větší, řešetlák, smetanka lékařská, ostropestřec mariánský atd., které podporují činnost žlučníku, jater a ledvin a pomáhají je chránit před poškozením. Užívá se 1 tableta denně po jídle.



Čerstvé novinky z knihkupectví

www.szpcr.cz



100+1 otázek a odpovědí o prevenci nejčastějších onemocnění

Autorka:
Eliška Sovová a kolektiv
Kniha stručně a jasně shrnuje základní preventivní postupy u nejčastějších onemocnění – srdce a cév,



Hubneme s rozumem v praxi
Glykemická kuchařka. Jídelníček a tipy na celý den

Autorky: Iva Málková – Jaroslava Štochlová

Kniha obsahuje konkrétní tipy a recepty na snídaně, obědy a večeře se stejnou energetickou hodnotou (snídaně cca 1000 kJ, hlavní jídla cca 1500 kJ), které navíc mají výhodný poměr živin (bílkoviny, sacharidy, tuky) pro hubnutí a udržení váhy. V knize jsou i nápady na svačiny, nízkoenergetické mlsání a tipy, jak jíst mimo domov – nezbytné informace o energetické hodnotě a složení jídel v restauracích a jídelnách.

Recepty jsou určeny těm, kteří chtějí bez pocitu hladu hubnout nebo si váhu udržet; je však jednoduché dotvořit z nich jídlo pro celou rodinu. Kniha také podrobně seznamuje s glykemickým indexem potravin – jak ovlivňuje hubnutí, jaké potraviny vybírat, jak glykemický index snižovat. (299 Kč, Smart Press)

Tegralové pečivo a další pokrmy z Tegralu

Autorka: Hana Opatřilová

Základní surovina Tegral je vyrobena výhradně z „oživlého“ naklíčeného obilí či jedlých semen. Právě díky tomuto přírodnímu postupu a šetrnému zpracování má finální výrobek – tegralové pečivo – mimořádně vysokou nutriční hodnotu (vitaminy, minerální látky, enzymy a velký obsah vlákniny). Jeho častá konzumace prospěje i zcela zdravému člověku a patrně jej uvítají i ti, kterým běžně prodáváný kvasnicový chléb činí zdravotní problémy. Tegralové pečivo je chuťově, druhově, konzistencí i počtem možných přísad velmi variabilní. Kniha je plná zajímavých receptů, které stojí za to vyzkoušet. (118 Kč, Start, www.cmail.cz/jbrozek)



www.cmail.cz/jbrozek



doplněk stravy

Proenzi3

Doplňek stravy Proenzi3 je oblíbeným přípravkem nejen sportovců, ale všech lidí, kteří se chtějí účinně starat o dobrou kondici svých kloubů. Proenzi3 obsahuje trojkombinaci velmi účinných látek – glukosamin sulfát + chondroitin sulfát + MSM. Glukosamin s chondroitinem působí jako nezbytná výživa, látka MSM působí protizánětlivě. Při pravidelném užívání se tyto látky dobře vstřebávají a pozitivně ovlivňují stav kloubů celého těla. Proenzi3 by měli užívat především lidé středního a vyššího věku, osoby těžce fyzicky pracující, sportovci, lidé s nadváhou a osoby s vrozenými odchylkami ve vývoji kloubů. Užívá se 3x denně po jídle vždy 1 tableta.

GinkoPrim® Max – maximálně silný a účinný!

GinkoPrim® Max je další z novinek, kterou Walmart připravil svým zákazníkům. Přípravek je obohacen o vyšší obsah extraktu z Ginkgo biloby. Jako jediný preparát na trhu obsahuje 60 mg standardizovaného extraktu v 1 tobolce. Chcete-li si zlepšit paměť, koncentraci a další mozkové funkce, případně trápí-li vás studené nohy a ruce, vyzkoušejte nový GinkoPrim® Max. Extrakt z Ginkgo biloby zvyšuje průtok krve v mozku a končetinách a tím i přisun většího množství kyslíku a cukru do buněk. Velmi příznivě působí při poruchách paměti, migréně a závratích a při periferních oběhových potížích. Ginkgo biloba pomáhá i při nedoslýchavosti, snížené schopnosti koncentrace, depresích a úzkostných stavech. Kromě toho je také významný antioxidant.

V přípravku GinkoPrim® Max je extrakt z Ginkgo biloby

kombinován navíc s hořčíkem. Hořčík se účastní tvorby energie, hraje důležitou roli při nervových funkcích a svalové relaxaci, je důležitým prvkem při tvorbě kostí a zubů. Kombinace ginkga a hořčíku výrazně zmírňuje projevy tetanických symptomů a přispívá ke snížení rizikových faktorů onemocnění srdce a cév. Doporučuje se užívat 1 tabletu denně, nejlépe po jídle.



doplněk stravy

GinkoPrim® Max bude v prodeji od 1. 4. 2007

Nové přípravky pro vaše zdraví

Mabelle®

Nehormonální přípravek na přírodní bázi byl vyvinutý speciálně pro ženy s ohledem na jejich specifické potřeby v období přechodu (klimakteria). Doplněk stravy Mabelle® pomáhá udržovat hormonální rovnováhu v těle ženy a pozitivně tak ovlivňuje kvalitu života v tomto období. Obsahuje kombinaci dvou rostlinných extraktů – lnu setého a jetele lučního. Tyto extrakty obsahují dva druhy fytoestrogenů – lignany a isoflavony, které pomáhají nahrazovat přirozené účinky estrogenů. Obě účinné látky pomáhají omezovat návaly horka, pocení, podrážděnost a pocity sklíčenosti, pozitivně působí při poruchách spánku, zvýšené únavě a závratích. Kombinace lignanů a isoflavonů pomáhá příznivě ovlivňovat zdraví prsou, srdečně-cévní systém a pevnost kostí. Mabelle® je určen všem ženám, které již pocítily první příznaky spojené s menopauzou, nebo se již nacházejí v období klimakteria. Užívá se 1 až 2 tablety denně.

Upozornění: Přípravek neobsahuje aroma, sladidla ani konzervační látky, nezpůsobuje váhový přírůstek a je bezpečný i při dlouhodobém užívání. Navíc jej mohou užívat i ženy s bezlepkovou dietou a diabetičky. Mabelle® bude k dostání v lékárnách v průběhu měsíce března.

Dialevel

Přípravek obsahuje unikátní kombinaci látek pro regulaci hladiny cukru v krvi. Je určen především diabetikům a osobám s poruchou glukózové tolerance, ale i osobám s nadváhou při redukci tělesné hmotnosti. Jednou ze základních látek obsažených v přípravku Dialevel je kyselina alfa-lipoová, která má ochranný vliv na nervovou tkáň a silné antioxidantní účinky. Je vhodná při diabetické neuropatii, která se nejčastěji projevuje bolestmi, pocitem neklidu, pálení a mravenčení nohou. Její účinky vhodně doplňuje skořice a organicky vázaný chróm. Skořice zlepšuje metabolismus glukózy a zároveň příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu a tuků v krvi. Chróm pomáhá správně využívat v organizmu inzulin, kromě toho pomáhá snižovat hladinu škodlivého cholesterolu, a naopak zvyšovat hladinu prospěšného cholesterolu.

Užívají se 1 až 2 tablety denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.

Upozornění: Vzhledem k tomu, že může při užívání přípravku klesat hladina krevního cukru, doporučují se pravidelné kontroly glykémie a konzultace s lékařem, zejména při začátku užívání. Účinnost všech aktivních látek obsažených v přípravku je ověřena a přípravek je bezpečný i při dlouhodobém užívání.



doplněk stravy

Ambex

Nový lék Ambex je určený pro osoby s onemocněním dýchacích cest. Látka Ambroxol zvyšuje sekreci hlenu v respiračním traktu, usnadňuje vykašlávání a zmírňuje kašel a dušnost. Užívá se při zánětech horních a dolních dýchacích cest, infekčních onemocněních, jako jsou akutní zánět průdušek, hrtanu nebo průdušnice. Jednoznačnou výhodou je forma přípravku. Ambex se prodává v šumivých tabletách s pomerančovou příchutí, které jednoduše vložíte do sklenice vody, kde se rozpustí, a pak nápoj vypijete. Je to mnohem pohodlnější způsob podávání oproti tabletám, kapslím (možné obtíže při polykání) či kapkám a sirupům (nutnost odměřovat přesnou dávku). Plastická tuba s malými šumivými tabletami umožňuje hygienické a pohodové použití a také bezproblémový transport. Můžete si vybrat ze dvou velikostí balení.

Dávkování a způsob podání:

Dospělí a děti od 12 let: 1/2 tablety 3x denně. U dospělých může být léčebný účinek zvýšen podáním 1 tablety 2x denně. Šumivé tablety se rozpustí před požitím ve sklenici vody; užívají se po jídle. Účinnost je podpořena přívodem tekutin.

Upozornění: Lék Ambex obsahuje aspartam, proto není vhodný pro pacienty s fenylketonurií. Stejně tak je třeba obvyklé opatrnosti při podávání v těhotenství a při kojení.



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



doplněk stravy



doplňěk stravy

Benosen®

Nový doplněk stravy Benosen® obsahuje rostlinné extrakty, které pomáhají odstranit napětí a stres, navozují celkovou relaxaci organismu a urychlují tak usínání. Benosen® výrazně přispívá ke zlepšení celkové kvality spánku, omezuje noční probouzení, přináší pocit odpočinku a svěžesti po probuzení. Pro své zklidňující účinky je Benosen® doporučován i v období zvýšeného psychického vypětí, při stresových situacích a depresivních náladách. Všechny aktivní látky v přípravku jsou přírodního a přírodně identického původu (L-theanin, kozlík, chmel) a mají ověřenou účinnost bez možnosti vzniku návyku. Užívají se 1 až 2 tablety denně, půl hodiny před spaním a zapíjejí se tekutinou.

Upozornění: Přípravek není vhodný pro děti do 3 let.

Betabronz

Betabronz je moderní přípravek, jehož složení je navrženo tak, aby účinně pomáhalo chránit pokožku vystavenou slunečním paprskům. Vhodný je také při opalování v soláriu, neboť i zde je naše pokožka vystavena škodlivému UV záření. Betabronz zároveň podporuje tvorbu hnědočerveného barviva - melaninu - který je v buňkách přenášen k povrchu kůže. Tím dochází ke zhnědnutí pokožky a díky Betabronzu je získané opálení intenzivnější a vydrží déle. Přípravek obsahuje mimořádně silný antioxidant BiAstin, který pomáhá chránit organizmus před škodlivými účinky volných radikálů a přispívá k rychlé regeneraci kůže vystavené slunci. Spolu s dalšími látkami - Lyc-O-Mato, beta karoten, vitamin E a vitamin C - pak pomáhá zamezit předčasnému stárnutí kůže, ztrátě přirozené vlhkosti a elasticity, což vede k tvorbě hlubokých vrásek a pigmentových skvrn. Betabronz se doporučuje užívat alespoň 1 měsíc před zahájením letní sezóny z toho důvodu, že antioxidanty (látky, které jsou schopny vázat a ničit volné kyslíkové radikály) působí účinně tehdy, jsou-li podávány předem.

Chceme-li, aby nám krásné, bronzové opálení vydrželo co nejdéle, pak bychom neměli s užíváním přípravku skončit ihned po ukončení aktivního opalování, ale pokračovat s jeho užíváním ještě následující měsíc.



doplňěk stravy

Prožijte příjemné chvíle v lázních díky přípravku Denoxinal®!

SOUTĚŽ



Soutěžte s přípravkem Denoxinal® a získejte některou z těchto atraktivních cen:

- 1. CENA:** pobyt pro 2 osoby v Hotelu Park Inn**** – Sárvár, Maďarsko (4x ubytování s polopenzí, vstup do lázní)
- 2. CENA:** pobyt pro dvě osoby v Hotelu Slovakia*** – Trenčianské Teplice, Slovensko (3x ubytování s polopenzí, balíček procedur)
- 3. CENA:** pobyt pro 2 osoby v lázeňském domě Priessnitz*** – Jeseník, Česká republika (2x ubytování s polopenzí, 2x procedura)

ZVLÁŠTNÍ CENA: 5x vitaminový balíček v hodnotě 500 Kč

Jak se můžete zapojit do soutěže?

Stačí, když v termínu od 1. března 2007 až do 30. června 2007 zašlete na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., ulice Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, 3 čarové kódy z balení přípravku Denoxinal® 30 tbl. nebo 2 čarové kódy z balení Denoxinal® 60 tbl. Obálku nebo korespondenční lístek označte heslem: „S Denoxinalem do lázní“. Ze soutěžících pak losováním vybereme výherce první, druhé, třetí a zvláštních cen.



doplňěk stravy

Podrobná pravidla soutěže naleznete na www.denoxinal.cz.

Výsledky soutěže oznámí společnost WALMARK, a. s. neprodleně na www.kzw.cz nebo www.denoxinal.cz

Prohlášení firmy WALMARK, a. s.: Firma WALMARK, a. s., zpracovává osobní údaje účastníků soutěže, které firmě poskytnete odesláním vaší adresy a telefonu, za účelem vyhodnocení soutěže. Společnost WALMARK, a. s. považuje zpracované osobní údaje získané v soutěži za vysoce důvěrné a použije je pouze pro vlastní potřebu ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů. Vaše osobní údaje nebudou bez souhlasu poskytnuty jiné společnosti.

Longova metoda

nový postup při léčbě hemoroidů

Hemoroidy jsou rozšířené žíly v oblasti konečníku. Pod jeho sliznicí a kůží řitního otvoru se nacházejí bohaté žilní pleteně, které se mohou za určitých okolností rozšiřovat, plnit krví a vytvářet uzly (jde o obdobu křečových žil na dolních končetinách). Rozšířené žíly v konečníku se vyskytují v malém rozsahu i u zdravého člověka a za normálních okolností nezpůsobují žádné problémy. Když se však začnou objevovat obtíže (bolest nebo krvácení), mluvíme o hemoroidálním onemocnění.

Daň za pohodlí?

Vznik a rozvoj potíží urychluje chronická zácpa, obezita, sedavý způsob života, špatné stravovací návyky s nízkým příjmem tekutin, nedostatek vlákniny ve stravě nebo nadměrná konzumace dráždivé stravy a alkoholu. U žen se často hemoroidy objeví poprvé v těhotenství jako důsledek zvýšeného tlaku v břišní dutině.

Mnoho lidí se potýká s příznaky hemoroidů a dlouhodobě se vyhýbá návštěvě odborníka. Zde je třeba zdůraznit, že samoléčení příčinu nevyřeší. Lékař-

ské vyšetření je na místě již při prvním výskytu potíží. Jedná se především o tyto projevy: krvácení, časté nucení, obtížný odchod stolice, děletrvající průjmovitě obtíže, střídání zácpy a průjmu, zjištění jasně červené krve ve stolici. Doprovází-li tyto potíže nechutenství, hubnutí či bolesti břicha, není na místě váhat s návštěvou lékaře, který doporučí, zda je v konkrétním případě vhodnější konzervativní, nebo operativní léčba.

Převratná Longova metoda

„Hemoroidy mají všichni, ale ne všichni jsou na ně nemocní,“ to řekl v roce 1993 Antonio Longo z univerzitní nemocnice v Palermu, objevitel téměř bezbolestné metody odstraňování výhřezů sliznice konečníku. Tento zcela nový způsob operace představuje zásadní změnu v léčbě hemoroidů. V zemích EU je Longovou metodou ročně provedeno přibližně 50 000 výkonů. V České republice se zákrok touto metodou provádí na vybraných chirurgických pracovištích od roku 1999. Longova metoda se od klasické léčby liší tím, že k odstranění přebytečné

tkáně s rozšířenými cévami nedochází na kraji konečníku, kde je velké množství nervových zakončení a jakýkoliv zákrok v této oblasti je tudíž velmi bolestivý, ale o několik centimetrů výše, kde už sliznice konečníku není citlivá. Nehrozí také poškození svěračů, ke kterému při klasických operacích může dojít. Při Longově metodě se používá speciální kruhový přístroj, tzv. cirkulární stapler, který dokáže vyříznout nemocnou část sliznice uvnitř konečníku dokola – po celém jeho vnitřním obvodu. Tak se přeruší drobné cévy, které přivádějí do hemoroidů krev. Stapler, neboli „sešíváčka“, se mu říká proto, že ihned po řezu a odstranění nemocné tkáně vtáhne vyhřezlou sliznici zpět do konečníku a sešije přerušenu tkáň zpátky k sobě. Cirkulární stapler tedy funguje jako kruhový skalpel a kruhový sešívací nástroj v jednom.

Operace Longovou metodou je téměř bezbolestná, provádí se v krátké celkové nebo epidurální anestezii a trvá asi 15 až 20 minut. Operovaný pacient zůstává v nemocnici 1 až 3 dny, pracovní neschopnost trvá asi týden (což je o 3 týdny kratší doba než v případě klasického chirurgického zákroku).

Další informace se dozvíte na www.hemoroidyinfo.cz

Varixinal®

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

www.varixinal.cz



doplněk stravy



Vyluštěnou tajenku označenou heslem „TAJENKA” zasílejte nejpozději do 30. 6. 2007 na adresu:

Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz

Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.

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

POMŮCKA: ART. AVENA, IKE, KALT	OSVĚDČENÍ O TECHNIC. PRŮKAZU ZKR.	BEZKMENNÁ DŘEVINA	ÚŘEDNÍ VYHLÁŠKA	RÁMUSENÍ		SLŮVKO VAROVÁNÍ	UPOZOR- NĚNÍ	INICIÁLY HERCE CRUISE	CIZÍ ZNAČKA DOMÁCÍCH SPOTŘEBIČŮ		DOHLED	OVES LATINSKY	ŠACHOVÝ VELMISTR	DRUH PAPOUŠKA
SVĚTLE HNĚDÁ BARVA SLOVENSKY					ČÁST CHODIDLA					ÚDAJE				
TEDY HOVOR.					DOMÁCI ZVÍŘE SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					VAŘENÉ MASO UMĚNÍ ANGLICKY				
1. DÍL TAJENKY								DRUH ANTILOPY INIC. HERCE KOHOUTA						
	ZÁKON- DÁRNÉ SHROMÁŽ- DĚNÍ	REZIVĚNÍ KONTROLOR							POVRCHOVÁ VODA				2. DÍL TAJENKY	SOUČET ZASTAR.
AMERICKÝ HEREC BRAD ???					ČASOVÝ ÚSEK				ZMĚNĚNÉ VĚDOMÍ					
INICIÁLY PREZIDENTA NOVOTNĚHO										 O CO TEKUTÝ OMASTEK				
INICIÁLY SKLADATE- LE STRAUSSE										BARVIVO NA VEJCE				
BÝVALÉ OZNAČENÍ LETOPOČ- TU										NADÁVAT				
INICIÁLY EINSTEINA										MCBAINOVO JMÉNO				SVIT
INICIÁLY HERCE KOPECKÉHO										ZAVÝSKNUTÍ				
FILMOVÝ MIMOZEMŠ- TAN										PŘEDPONA ŠLEHTICŮ	CHEM. ZN. BARYA DRŽITELÉ OCENĚNÍ			
 <p>doplňěk stravy</p> <p>„Pro krásné opálení, které vydrží.“</p>														
OXID DUSNATÝ			AVŠAK	SPZ KLATOV	FIALOVÝ DRAHOKAM		DOMA PŘIPRAVENÝ LÉK	UŠNÍ NOSNÍ KRČNÍ MEDICÍNSKÁ ZKR.	POCHODOVÝ POVEL	POROST NA HLAVĚ				
KŘÍDLO BUDOVY							HON			OBCHODNÍ AKADEMIE ZKR.			NÁJEMNÍ VOJÁK	PRVNÍ ŽENA
	ETIOPIE	LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR. BÝV. RUSKÁ PONORKA					RODOVÝ ZNAK TĚŽKÉ KOVY			POBÍDKA DRUH TRÁMU				
SPZ HRADCE KRÁLOVÉ				vÍKO ČÁST SVÍČKY							HROB INICIÁLY HERCE PELLARA			
CHEM. ZN. ZLATA			STUDENÝ NĚMECKY SYMETRÁ- LY					DRUH PAPOUŠKA CITOSLOVCE NECHUTI						
3. DÍL TAJENKY									NÁSILNÉ VNĚKNUTÍ CITOSL. SMÍCHU					CHEM. ZN. CERU
SÍŤ ČERPACÍCH STANIC					DESKA NA RUČNÍ PRANÍ						PODNOS			
CITOSLOV- CE ŠKYTÁNÍ					KOMPLEX BUDOV						PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISENHÖ- WERA			

NEJVĚTŠÍ OBCHODNÍ SÍŤ S VYBAVENÍM PRO OUTDOOROVÉ AKTIVITY



5% sleva pro držitele karty
Klubu zdraví Walmark

Slevy nejsou slučitelné s jinými slevami.

www.hudy.cz

 **HUDY**
SPORT

Plyn, který léčí

Radon je vzácný plyn, který je radioaktivní, vyzařuje alfa záření. Radonová koupel je tedy působením velmi nízké dávky záření alfa na lidský organizmus. V této dávce není záření pro lidské tělo nebezpečné, a je naopak řadou klinických studií dokázáno, že má několikerý pozitivní účinek.

V minulém století proslulo město Jáchymov objevem manželů Curieových, kteří ze zdejší uranové rudy smolince izolovali radium. Už v roce 1906 zde byly otevřeny první radonové lázně na světě, kde se léčí onemocnění pohybového aparátu. Město leží na jižním svahu Krušných hor v nadmořské výšce 650 metrů. Mohutné podzemní radioaktivní prameny vyvěrají z hloubky 500 metrů, odkud je voda rozváděna potrubím do jednotlivých lázeňských zařízení.

Blahodárná lázeň

Základní efekt radonových koupelí je protizánětlivý a protibolestivý. Nemocní cítí výrazné ulehčení od bolesti a zároveň zlepšení hybnosti páteře a kloubů. Tyto účinky většinou přetrvávají několik měsíců. Radonové koupele mají řadu dalších pozitivních efektů. Působí příznivě na krevní oběh, celkově aktivují organizmus nemocných, zvyšují imunitu, působí na

žlázy s vnitřní sekrecí včetně žláz pohlavních a radonová léčba přináší také zlepšení pohyblivosti u seniorů.

Jak probíhá léčba

Každý den absolvujete dvacetiminutovou lázeň v příjemně teplé vodě nasycené radonem. Neměli byste se v ní moc pohybovat, jen klidně ležet, protože jinak z ní léčivý radon uniká. Následně odpočíváte zabaleni do suché osušky a deky na lůžku. Další zdejší jedinečnou procedurou jsou tzv. jáchymovské krabičky neboli brachyradiumterapie, při níž jsou pacientům s těžkým poškozením pohybového aparátu lokálně aplikovány minimální dávky gama záření. Léčbu samozřejmě doplňují běžné lázeňské procedury, jako jsou rehabilitační cvičení, masáže či plavání.

Účinky

Radonové koupele mohou podstoupit i staří lidé nebo pacienti, kteří mají problémy se srdcem a pro něž pobyt v rašelinné lázni či horké vodě může znamenat vážné zdravotní komplikace. Radonová koupel organizmus nijak nezatěžuje. Také pro pacienty s Bechtěrevovou chorobou, při které dochází ke chronickému onemocnění meziobratlových kloubů a vazů páteře, je radonová léčba nenahraditelná. Někdo znamená kladný účinek léčby okamžitě – to jsou ale většinou lidé s malým poškozením pohybové-

ho ústrojí. U lidí s pokročilým revmatismem ve všech kloubech to probíhá jinak. Když do lázní přijedou, pocítují většinou slabé až střední bolesti. Po 14 dnech procedur klouby bolí, protože je terapie spojená s intenzivnějším tělocvikem „rozbourá“. Asi po měsíci po odjezdu z lázní ale všechny nepříjemné projevy zcela ustoupí a tenhle bezbolestný stav vydrží téměř celý rok.

ArthroStop® Rapid

ArthroStop® Rapid mírní bolesti kloubů díky přítomnosti protizánětlivé složky Boscedrin. Dlouhodobě zpomaluje a zastavuje opotřebení chrupavky působením klinicky ověřených látek glukosaminu a chondroitinu. Užívání doplňku stravy ArthroStop® Rapid vede k úlevě od bolesti a ke zlepšení hybnosti a funkčnosti kloubu. Užívají se 3 tablety denně po jídle, které se zapíjejí dostatečným množstvím vody.

www.arthrostop.cz

doplnek stravy



Pro koho se léčba nehodí

Případů, kdy pacient nemůže radonové koupele absolvovat, je velmi málo. Kromě obecných kontraindikací lázeňské léčby, jako je nemocný s akutním infekčním onemocněním, těhotné ženy, děti do 18 let, jde zejména o stavy po operacích zhoubných nádorů. Zde je doporučována alespoň dvouletá doba bez těchto koupelí.

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

	<p>V našem věrnostním programu jsme pro vás, členy Klubu zdraví Walmark, připravili nové dárky. Naleznete zde novinky od společnosti HUSKY (sportovní batoh, sportovní tašku, samonafukovací karimatku), značkovou kovovou svítilnu Schwarz Wolf FLARE, ale i nový dárek pro děti – cestovní malířskou sadu. Tyto originální dárky můžete získat pouze prostřednictvím našeho věrnostního programu. Věříme, že se vám budou líbit.</p>	 <p>NOVINKA</p>
<p>Čajový hrnek 179 Wk</p>		<p>Spací pytel 320 Wk</p>
		
<p>Sportovní bunda 395 Wk</p>	<p>Termoska se třemi termohrnky 290 Wk</p>	<p>Teleskopické trekkingové hole 370 Wk</p>
 <p>NOVÝ DESIGN</p>		
<p>Samonafukovací karimatka 560 Wk</p>	<p>Multifunkční taštička HUSKY 260 Wk</p>	<p>Outdoorová kovová svítilna 280 Wk</p>
 <p>NOVÝ DESIGN</p>		
<p>Sportovní batoh HUSKY 450 Wk</p>	<p>Rehabilitační míč 169 Wk</p>	<p>Plyšová ovečka 120 Wk</p>
	 <p>NOVINKA</p>	 <p>NOVINKA</p>
<p>Velká froté osuška 210 Wk</p>	<p>Dětská souprava na kreslení 110 Wk</p>	<p>Sportovní taška HUSKY 390 Wk</p>

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

JAK SE ZAPOJIT DO VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK



● Princip získávání Walmark korun (Wk)

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

● Jak zjistit hodnotu jednotlivých čárových kódů?

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

● Jak zasílat čárové kódy?

Čárové kódy nalepujete na objednáci kartu našeho věrnostního programu, kterou si můžete vytisknout z internetových stránek

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

● Jak zjistit množství získaných Wk?

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

● Kdo se může zapojit do našeho věrnostního programu?

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

SHRNUTO:



Vystříhnete čárové kódy z našich výrobků.



Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.



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



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

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

NEVÍTE SI STÁLE RADY? POTŘEBUJETE PORADIT? POKUD ANO, PŘEČTĚTE SI ODPOVĚDI NA NEJČASTĚJI KLADENÉ OTÁZKY:

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

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

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

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

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

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

● **Proč nezískáváte bonus automaticky po přijetí objednávky?** Důvodem není fakt, že bychom neuměli vaše body z nákupu

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

● **Máte již ustřížený čárový kód a neznáte jeho hodnotu? Nezoufejte!** Na internetových stránkách www.kzw.cz/produkty.asp si můžete hodnotu kódu ověřit. Zadáním posledního čtyřčíslí nebo celého třináctimístného čárového (EAN) kódu se vám zobrazí typ produktu a hodnota kódu ve Wk.



NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE

O zásilkový prodej Klubu zdraví Walmark projevuje zájem stále větší množství našich klientů. I vy máte možnost nakoupit naše výrobky se 12% členskou slevou, a to



v klidu, z pohodlí vašeho domova. Současně si můžete i objednat produkty nebo dárky za nastřádané Wk.

JAK SI OBJEDNAT?

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

Dodací lhůty, poštovné a balné:

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

ZÍSKEJTE DÁREK NAVÍC!

- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 999 Kč získáte kuličkové pero 2 v 1 (modrá a červená náplň)
- Při objednávce nad 2 999 Kč získáte dva froté ručníky (rozměr 100 x 50 cm)
- Při objednávce v celkové ceně produktů nad 4 999 Kč získáte značkovou manikúru SOLINGEN ZDARMA!



PRO VŠECHNY ČLENY KLUBU ZDRAVÍ WALMARK JSME PŘIPRAVILI NOVOU SOUTĚŽ O 50 ATRAKTIVNÍCH CEN.

SOUTĚŽ

Všichni členové Klubu zdraví Walmark, kteří si nakoupí v termínu od 15. 2. 2007 do 15. 6. 2007 výrobky Walmark prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark v ceně vyšší než 1000 Kč, budou zařazeni do slosování o hodnotné ceny. Termín slosování: 22. 6. 2007

Jaké ceny můžete získat?

- 1. cena** – peněžní poukázka CK Pressburg v hodnotě 10 000 Kč
- 2. cena** – stan pro 2 osoby
- 3. cena** – spací pytel, karimatku a teleskopické hole
- 4. cena** – bonus 1000 Wk
- 5. cena** – bonus 750 Wk
- 6. - 10. cena** – sportovní batohy
- 11. - 50. cena** – balíček produktů Walmark

KLUB ZDRAVÍ WALMARK – VÝHODA NA VAŠÍ STRANĚ

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

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

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

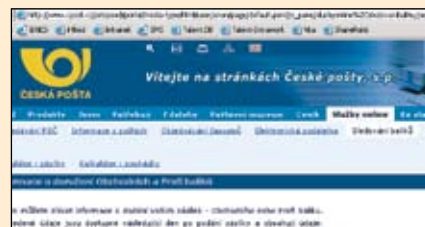
Další informace můžete získat přímo v České spořitelně nebo na internetové adrese: www.csas.cz (3D-Secure)

Sledování poštovní zásilky

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

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

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



SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

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

TREKKINGSHOP,

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



HUDYsport,

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



CK PRESSBURG,

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



TREKKINGSHOP.CZ



pro zdravý pohyb
v přírodě

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

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

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

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

S vybavením z *trekkingshopu* hurá do přírody!



HUSKY

specialista na outdoor

spací pytle



oblečení
pro
outdoor



stany



batohy





Beran

21. 3. – 20. 4.
Obrací sny v realitu. Je to cílevědomé a neohrožené znamení. Nechybí mu vitalita ani soutěživý duch.

Neuznává žádnou překážku, jeho temperament vzbuzuje až hrůzu. Občas sice zaškobrtne o nějakou praktickou malichernost typu daní nebo přiměřené životosprávy, s hrdostí sobě vlastní však vyráží opět kupředu. Jeho život je plný úspěchů i pádů. Největším problémem může být ztráta ideálů, zahořklost a skepse. Životním úkolem každého Berana je hledání zlaté střední cesty a stanovování dosažitelných cílů. Berani už mají nějakou dobu spoustu možností ke zviditelnění. Nadšení nad sebou samým nebere mezi a každý menší úspěch ještě posiluje jejich už tak přebujelou sebevědomí. Berani, nečekávejte, že si vám svět lehce k nohám, a pamatujte, že každá mince má dvě strany.



Býk

21. 4. – 20. 5.
Býk je maximálně praktický. K požadavkům života nikdy nepřistupuje naivně. Je dost

realistický na to, aby věděl, že vavřínu se člověk nenají, a klidně zůstává v pozadí. Miluje jednoduchost a kvalitu. Je skeptický vůči všemu, co se nedá osahat a zvážit. Labyrint lidských emocí a tužeb pro něj zůstává často hádankou. Potřebuje jasný cíl, účel, oblast seberealizace, a pak nasadí veškerou svoji mimořádnou tažnou sílu. I přes zdánlivou lenost v sobě nese hluboko potřebu vytvořit nějaký hmatatelný důkaz své existence a svého výkonu. Býci se začátkem roku utápějí v sebeklamu a ztrácejí kontakt s realitou. Hrozi nadužívání alkoholu či jiných drog a úniky do fantazie. Saturn je však nenechá zmatkovat dlouho a Mars dodá v únoru zcela nečekaný energetický impuls.

Blíženci

21. 5. – 20. 6.
Blíženci bývají populární a oblíbení, i když díky svému důvtipu dokážou dostat úplně každého do úplně všeho.

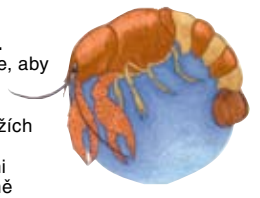
Jsou nevypočitatelní, nezastizitelní a nepřehlédnutelní. Vždy vědí, co je právě v kurzu. Za svůj obdivuhodný přehled a spoustu letmých životních zkušeností platí Blíženci neschopností navazovat hluboké vztahy. Se životem si ale hlavu nelámou, nechávají se dál unášet proudem. Nemůžete je držet na vodítku ani očekávat, že se budou starat o vaše problémy. Přesto mohou být inspirací a svěžím vánkem v životech ostatních. První půli roku 2007 budou mít Blíženci nabitou událostmi. Pocity štěstí může střídát úzkost a obavy z budoucnosti. Vyvarujte se falešných iluzí a zůstaňte nohama pevně na zemi. Pravdu hledejte jinde než na dně sklenic v baru nad ránem!



Rak

21. 6. – 22. 7.
Rak potřebuje, aby ho druhí potřebovali. To platí o mužích i o ženách.

Někteří se ani nechtějí pevně vázat, protože tuší, jak krutým zážitkem by pro ně byl rozchod. Za jejich zdánlivou nepřístupností a chladem hledáte obranu před citlivostí a zranitelností, které stále jítí jejich nitro. Mnozí Raci jsou obdařeni silnou fantazií a kreativitou. Zástupce tohoto znamení dokáže být něžným partnerem, laskavým otcem i obětavým přítelem. Jeho život je plný cyklů a střídání období životní síly, radosti a bolesti. Základní jistotou Raka je plná lednice a bohatě prostřený stůl. Raci měli krátký čas na vzpomínání a oddych a věci se opět začínají dávat do pohybu. Přichází čas zbavit se staré kůže. Ušedlé oblečení věnujte charitě. Dokážete-li si udržet odstup, nezávislost a vnitřní svobodu, budete příjemně překvapeni.



Lev

23. 7. – 22. 8.
Lvu vládne v astrologii Slunce. Je to znamení nedozírných výšek, hrdosti a důstojnosti. Lev je

monarcha, který i gilotině čelí se vztýčenou hlavou. Trápení a potíže na odív vystavovat nebude, zato nevynechá žádnou možnost se blýsknout. Lev si rád vytváří iluze. Miluje romantiku a často není lehké ho přesvědčit, že život není pohádka, ve které vítězí dobro nad zlem a zloduchové jsou po zásluze spravedlivě potrestáni. A tomu, že krásné princezny se dnes umí zachraňovat samy, Lev už neuvěří vůbec. Lvi procházejí hlubokou proměnou. I když mohou mít pocit, že se nemohou pohnout z místa a nic se jim nedaří, budoucnost ukáže, že opak je pravdou. Nepředvídatelné chování ke Lvům tak trochu patří, a tak budou ve svých úletech jako vždy roztomile pošelí.



Panna

23. 8. – 22. 9.
Panny jsou realistky, neživí v sobě žádné utopistické představy o světě, a podle toho nakládají i se svým životem. Mají jasné

stanovené priority a dělají prostě to, co je potřeba. Dokážou vnést řád tam, kde vládne naprostý chaos. Mají smysl pro oddanost a loajalitu. Spokojenost a zdraví blízkých je pro ně vším. Máte-li problém se zdravím nebo finančním úřadem – obraťte se na Pannu. Vždy má zásobu důležitých kontaktů, informací, léčivých preparátů, bylinek a pochopení, které dokáže pohladit na duši. V jejich životě se nyní střídá jeden astrologický vliv za druhým. K orientaci v situaci pomůže střizlivý rozum a schopnost sebereflexe, což by Pannám nemělo činit problémy. Na cestě za úspěchem je třeba překonat individualismus a občas si nechat poradit. Držte se svých ideálů a nepřejídejte se.



Váhy

23. 9. – 22. 10.
Váhy se potřebují líbit, aby se cítily dobře. Nemusí to být jen vzhled, ale i oduševnělá vnitřní краса, co na nich bývá

přitažlivé. Jsou znamením kompromisů, spolupráce a rovnováhy. Jakékoliv vychýlení z harmonie prožívají těžce. Váha je velká přítelkyně pravdy, děsí se bezpráví a jako zranitelná idealistka mívá potíže zvyknout si na hrubší oblasti života. Bývá proslulá svou nerozhodností. Nedokáže si vyjasnit, co vlastně chce, aniž by hledala radu u kdekoho. V poslední době mohou Váhy pocítovat určitá omezení. Příznivý vliv Saturna však dodá pocit bezpečí a vymezení priority. Neptun zase okoření život trochou romantiky, bláznivých snů a duchovní dimenzí lidské existence. Pokud nebudou zrozenci Vah zapomínat se svou pomocí na ostatní, osud se jim náležitě odmění.



Štír

23. 10. – 22. 11.
Štír je znamením velkých vášní a absolutních extrémů. S lidmi a předměty ho poji bud velmi silné pouto, anebo vůbec nic. Ač navenek nehne brvou, uvnitř je zmítán prudkými vášněmi a hlubokými emocemi. Dokáže odkrývat skryté lidské tužby a žádné tabu mu není cizí. Obvykle se během života dostává do kontaktu se všemi temnými stránkami bytí, a to jak v profesním, tak v soukromém životě. Má sklon k trvalé lásce a věrnosti, která může vést až k sebeobětování. Už tak dost extravagantní Štírům hrozi, že to tentokrát trochu „přepísknou“. Díky své hluboké moudrosti však jistě brzy pochopí, že výstřednost jim nepomůže, a dají svou nezávislost najevo jiným způsobem. Možná, že na okamžik dokonce odhodí své tajněškráství a budeme moci zahlédnout jejich skutečnou tvář.



Střelec

23. 11. – 21. 12.
Pro Střelce musí mít všechno v životě svůj smysl a účel. Neustále se učí a vzdělávají, experimentují a podnikají

výzkumné výpravy. Jejich smysl pro humor a informovanost z nich činí výtečné společníky. V klidných vodách se Střelcům nedaří, rychle se začnou nudit a i z drobných záležitostí pak vytvoří velké drama. V překřivených situacích se dokážou rychle zorientovat a z každé vycházejí se ctí. Stinnou stránkou je, že slíbí komukoliv cokoliv, aniž by se vůbec uráčili si to alespoň zapamatovat. Se Střelci bude jako vždy zábava, i když některé historiky a životní zážitky budou těžko k uvěření. Jelikož jsou již pár let zmítáni dramatickými okolnostmi, životními proměnami, překážkami a novými nadějemi, už je nic jen tak nepřekvapí. Záhodno by bylo na chvíli spočinout, spočítat výhry a prohrá a udělat si jasné plány do budoucna.



Kozoroh

22. 12. – 20. 1.
Kozorohovi není snadné porozumět. Většinou už v útlém věku pochopí, že je lepší, aby nejdřív

odkryli karty druhých, a že je nutné mít ještě jedno dvě esa schovaná v rukáve. Často je individualistou, který sám zdolává svoji horu. Až při hlubším poznání objeví skryté romantika. Cesta jeho života bývá často klikatá a strmá. Snad proto bývá obdařen mimořádnou vytrvalostí, odolností a vychytralostí. S Kozorohem se příliš nenasmějete, zato v něm budete mít spolehlivého partnera, který bere život velmi odpovědně. Začátkem roku to bude Kozorohům mimořádné slušet, a možná si konečně i trochu povyrazí. Pokud se nebudou bát projevovat i méně konvenční vlastnosti, objeví ve svém životě dosud neprobádané oblasti. Investice do koníků, dovolené a volnočasových aktivit bude odměněna pocitem nové identity a zlepšením zdravotních problémů.

Vodnář

21. 1. – 19. 2.
Vodnář nikdy nezradí vlastní ideály, i kdyby ho to mělo stát život. Vždy je svůj, dokáže přirozeně pronikat do podstaty

věcí a zavádět novoty. Má široký okruh přátel, skvělé nápady a neotřelý projev. Jeho největším problémem je přizpůsobit své výjimečné názory a hodnoty tak, aby byly přijatelné i pro ostatní. Bohužel často umíněně trvá na svém, a tak jeho tužby mohou zůstat bez odezvy v okolí. Zdrovíli úsměvy, kompromisy a ústupky však od Vodnáře nečekejte – omezují jeho základní potřebu, kterou je svoboda. V následujícím období Vodnář určitě nezůstane stát ve stínu, i když si mnozí v jeho přítomnosti budou tukat na čelo. Nápor přecitlivělosti a odpor k povrchním hodnotám společnosti může znamenat velký otřes pro Vodnářovu kariéru. Osud ho bude nutit uvědomit si přednosti dobrého bydlá a vymezení hranice, jejichž překročení je nebezpečné.



Ryby

20. 2. – 20. 3.
Ryby, poslední znamení zvěrokruhu, v sobě mají z každého něco. Pohybují se v hloubkách, které si vzdušní či zemští lidé dokážou jen těžko

představit. Nic není jednoduché a jasné, každá myšlenka a čin vyvolávají tisíce asociací, jejichž vlny rezonují nekonečnem. Pro Ryby neexistují hranice a neznají míru. Rovněž jejich fantazie a schopnost empatie je bezbřehá. Jediné, co je na nich trvalé, je láska a potřeba změny. Svou křehkou duší, dobrodružnou povahou a obětavostí dokážou okouzlit i bezcitný kámen. V současné době jsou Ryby puženy k bourání zavedených pořádků a samostatnému, nezávislému životu. Pro okolí může být jejich chování matoucí, pro Ryby je však cíl jasný – jít si za svým, hlava nehlava. Problém může nastat, pokud nevědí, co vlastně chtějí, což je pro Ryby celkem typické. Hlavním doporučením je proto používat rozum a nechat na chvíli city stranou. Věřte, že se to vyplatí!



VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
VITAMINY				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	64
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	37
B-komplex + C	100 tablet	3109	7	95
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	4	55
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	7	91
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	10	121
Beta karoten 10000 I.U. + Superbronz	100 tobolek	1514	10	134
Céčko - vit. C 100 mg víceň	100 tablet	6353	4	45
Céčko - vit. C 100 mg víceň	40 tablet	6179	2	22
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	5	61
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	5	61
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	12	153
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	12	153
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	46
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	47
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	58
Dolomit	70 tablet	3321	4	54
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	116
Chróf forte	30 tablet	5424	10	125
Chróf pikolinát	30 tablet	4632	4	49
Selen	30 tablet	4076	4	45
Selen	100 tablet	4595	6	116
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	78
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	55
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	10	132
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	6	72
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	37
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	94
PŘÍRODNÍ PRODUKTY				
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	43
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobolek	3307	7	82
EPA marine	30 tobolek	4816	5	68
EPA marine	100 tobolek	5226	16	183
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	64
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	15	176
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	59
Kelp - Jód	100 tablet	5219	8	107
Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	68
Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	11	141
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	72
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	18	206
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobolek	4304	7	89
Pumpkin 275 mg	30 tobolek	3314	6	80
Vláknina	30 tablet	4625	5	66
Žraločí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	148
COENZYME Q10				
Coenzyme Q10 10mg	30 tobolek	4687	8	104
Coenzyme Q10 10mg	60 tobolek	4731	13	166
Coenzyme Q10 15 mg	30 tobolek	3284	12	162
Coenzyme Q10 15 mg	60 tobolek	4564	20	251
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	18	204
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	24	291
Coenzyme Q10 60 mg	30 tablet	1286	28	336
Coenzyme Q10 + Carnitin	30 tobolek	5004	15	176
BYLINNÉ VÝTAŽKY				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	7	82
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	11	136
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	19	223
GinkoPrim	30 tablet	0425	11	148
GinkoPrim	60 tablet	0470	21	265
GinkoPrim	90 tablet	0982	30	351
Yucca 500 mg	30 tobolek	4212	7	91
Ginkgo + Pupalka	30 tobolek	4298	8	111
Ginkgo + Pupalka	60 tobolek	5202	18	202
PŘÍPRAVKY PRO DĚTI				
Marfanci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	82
Marfanci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	82
Marfanci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	82
Marfanci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	0142	7	82
Marfanci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	194
Marfanci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	194
Marfanci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173	17	194
Marfanci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	0180	17	194
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	50
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	121
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	59
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	12	152

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	59
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	12	152
KLOUBNÍ VÝŽIVA				
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	351
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	34	397
ArthroStop Rapid	180 tablet	0203	60	658
ArthroStop krém	100 ml	6315	7	82
MULTIVITAMINY A MULTIMINERÁLY				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	8	104
ABC Spektrum	60 tablet	3956	16	187
Senior Spektrum	30 tobolek	3543	11	141
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	10	129
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	18	215
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	124
Spektrum s Imunoaktivem	30 tablet	1613	10	122
Spektrum s Imunoaktivem	90 tablet	1668	24	291
VLASOVÁ KOSMETIKA PROTI LUPŮM				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	48
Reghaar stimulator - tablety	30 tablet	3086	7	90
Reghaar šampon 175 ml	175 ml	3079	5	63
SANTOIN				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	46
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	6	79
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	6	71
Santoin Excellent - zubní pasta	65 g	6032	4	49
ZAMĚŘENÁ ŘADA				
Benosen	20 tablet	1521	11	144
BetaBronz	30 tablet	1781	15	179
BetaBronz	60 tablet	1774	27	324
CLA Clarinol	30 tablet	0401	21	265
Denoxinal	30 tobolek	5936	14	174
Denoxinal	60 tobolek	0449	26	314
Dialevel	30 tablet	1941	13	167
GinkoStim	30 tablet	4618	10	125
Cholestop	30 tablet	4922	10	135
Chromdiet	100 tablet	4892	20	246
Chromdiet	30 tablet	4809	7	91
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	5	68
Megacéčko Aktiv 100+10 zdarma	100 tablet	1118	10	122
MemoPlus	30 tablet	3413	8	105
Prostenal	30 tobolek	5745	15	177
Prostenal	90 tobolek	0692	33	386
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	17	197
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	32	378
StresVit	30 tablet	3161	8	105
Urinal	90 tobolek	0623	33	388
Urinal	30 tobolek	5943	12	153
Varixinal	30 tablet	1347	10	135
Varixinal	90 tablet	4786	29	347
Varixinal gel	75 ml	0630	7	99
Viaderm	30 tobolek	1309	14	174
Viaderm	50 tobolek	1279	23	281
Viaredin	30 tablet	5684	17	192
Viaredin	60 tablet	5882	25	308
Vitavision	30 tablet	4793	10	124
VÝROBKY PROENZI				
Proenzi 3	90 tablet	6414	37	424
Proenzi 3	180 tablet	5014	54	699
Proenzi 2700 FORTE	90 tablet	6407	38	439
Proenzi Opti	60 tablet	0432	29	349
DÁRKY				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY (80 l) DOPRODEJ	1 ks	3100	0	890
Samonafukovací karimatka HUSKY Flab	1 ks	3600	0	560
Sportovní bunda Husky (STREET 25 l)	1 ks	2600	0	450
Sportovní bunda velikost M	1 ks	3800	0	395
Sportovní bunda velikost XL	1 ks	3900	0	395
Teleskopické trekkingové hole Ande (SPLUGA)	1 ks	4000	0	370
Spací pytel Ande (TROTTER)	1 ks	3700	0	320
Nerezová termoska 0,75 l se třemi termohrnky	1 ks	2100	0	290
Outdoorová kovová svítidla	1 ks	4300	0	280
Multifunkční taštička HUSKY (MACE)	1 ks	4100	0	260
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	210
Čajový hrnek	1 ks	3000	0	179
Rehabilitační míč (Ø65 cm)	1 ks	4200	0	169
Plyšová ovečka (40 cm) SLEVA 30 Wk DOPRODEJ	1 ks	2800	0	120
Dětská souprava na kreslení	1 ks	4400	0	110

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



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách

LÁZNĚ & WELLNESS

**ATRAKTIVNÍ
NABÍDKA
POBYTŮ
S 5% SLEVOU**

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

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

MAĎARSKO: Győr, Sarvar, Bükfürdő, Hévíz, Hajdúszoboszló, Eger, Harka ny

POLSKO: Kudowa Zdrój, Polanica Zdrój, Krynica, Ustroń



Napište si o katalogy

nebo si je prohlédněte na www.ckpressburg.cz

CO JE TO WELLNESS?

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

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

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

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

katalogy:

- Lázně a Wellness 2007
- Zima 2006/2007
- Česko 2007
- Slovensko 2007
- Maďarsko 2007
- Polsko 2007



5%
SLEVA
na pobyty
z naší nabídky

CK Pressburg, s.r.o.

Železniční 4, 772 00 Olomouc

tel.: 585 104 114, 117, 118

e-mail: sekretariat@ckpressburg.cz

www.ckpressburg.cz

nová klientská centra Praha a Luhačovice