

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



ÚNOR 2006

Patrik Gedeon

Fotbal je velká radost

Blahodárné horko

aneb Co nám dává sauna

Jitka S. (74)

Zase chodím na výlety

Křížovka
nejen pro turisty

Dana Batulková
Nikdy se nenudím



Vážení a milí čtenáři,

jsem rád, že vás mohu opět pozdravit a přivítat nad stránkami dalšího čísla časopisu Klubu zdraví Walmark. Tentokrát jsme pro vás namíchali koktejl plný článků ze všech oblastí našeho života, které mají jedno společné – zdraví.

V únorovém čísle se dočtete o blahodárných účincích sauny a zjistíte vše o výživě vlasů. Pány určitě zaujme rozhovor s kapitánem fotbalového mužstva Slavia Praha Patrikem Gedeonem, který dokáže o svém zamilovaném sportu vyprávět s velkým zaujetím. Nastávajícím maminkám je určen článek Nejcennější nápoj. Jak vyplývá z názvu, řeč bude o mateřském mléce, které je pro kojence tím nejlepším dárkem. Všechny čtenáře určitě potěší povídání se známou herečkou Danou Batulkovou a nikoho asi nenechá lhostejným vyprávění mladé maminky, jejíž pětiletá dcera onemocněla cukrovkou.

V minulém čísle jsme zavedli novou rubriku, ve které vám chceme postupně představovat lékárny, které se zapojily do našeho programu Klubových lékáren a nabízejí kompletní nabídku produktů firmy Walmark. Tentokrát vás zve na návštěvu do Lékárny u Barborky v Rokycanech, jejíž součástí je i zajímavé Muzeum farmacie.

V tomto vydání časopisu jsme pro vás přichystali ještě dvě nové rubriky – první z nich jsme nazvali Knihovnička a budeme v ní představovat zajímavé knihy o zdraví. Druhá rubrika se jmenuje Zdravá kuchyně a měli byste v ní nacházet recepty na chutné pokrmy odpovídající zdravé výživě.

Přeji vám hezké počtení a především hodně zdraví a spokojenosti v novém roce.

Ing. Oto Toman

ředitel divize farmacie pro ČR



- 4 Walmark na návštěvě
Fotbalista Patrik Gedeon
- 6 Víte, že
Kaleidoskop zajímavostí
- 7 O čem se mluví
Unikátní operace kotníku
- 8 Dopisy
- 9 Lékař radí
Jak a čím nakrmit vlasy
- 10 Walmark ve světě
Triumf ve Francii
- 11 To chce klid
Dopřejme si odpočinek
- 12 Walmark seniorům
Stáří si zaslouží úctu
- 13 Walmark pomáhá
Zase chodím na výlety
- 14 Zaujalo nás
Blahodárná sauna
- 15 Léta běží
Jak zrychlit metabolismus
- 16 Čtení pro maminky
Nejcennější nápoj
- 18 Hvězdné nebe
Dana Batulková
- 20 Walmark radí
Pod slunečníkem
- 21 Tradice a věda
Jižní Amerika
- 22 Zdravá kuchyně
- 23 Knihovnička
- 24 Walmark představuje
Klubové lékárny
- 25 Walmark na cestách
Muzeum farmacie
- 27 Křížovka
- 28 Rozhovor
Téma „dětská“ cukrovka
- 30 Věrnostní program
- 31 Klubové zprávy
- 33 Walmark pro děti
- 34 Horoskop
Co vás čeká a nemine...
- 35 Tabulka bonusů



21
Guarana



25
Muzeum farmacie



28
Téma „dětská“ cukrovka



14
Sauna jako lék

FOTBAL

je nepopsatelná **radost**

Patrik GEDEON

ÚSPĚŠNÝ HRÁČ A SOUČASNÝ KAPITÁN FOTBALOVÉHO KLUBU SLAVIA PRAHA NA NÁS ČEKAL V RESTAURACI V CENTRU PRAHY. PŮSOBIL NENÁPADNĚ A POSTRÁDAL COKOLIV Z HVĚZDNÝCH MANÝR TYPICKÝCH PRO SLAVNÉ LIDI. S KLUKOVSKÝM ÚSMĚVEM, SOUSTŘEDĚNĚ A SE ZÁJMEM ODPOVÍDAL NA NAŠE OTÁZKY.

Den před naším rozhovorem proběhl zápas Slavie se Sofií, kterému musel Patrik Gedeon bohužel jenom přihlížet. Proto hned první otázka zněla:

Nemrzí vás to, sedět na lavici a jen fandit, nemít možnost zasáhnout?

To jste tedy šli do živého hned na začátku našeho rozhovoru. Je mi to fakt hrozně líto. A nebyl to jen ten včerejší zápas, jsou to všechna utkání, ve kterých nehraji. Moc mě mrzí, že nemůžu spolu se svými spoluhráči bojovat a pak se radovat. Ta atmosféra je tak nádherná, nedokážu to ani popsat.

Na vině je vaše zranění. Jak dlouho vás už trápí?

Asi před dvěma měsíci začaly mé problémy s natrženým postranním vazem na pravé noze. Naštěstí jsem nemusel na operaci, ale měl jsem 3 týdny sádku a teď začínám zase pomalu trénovat. Musím sval posílit, protože jsem měl rozdíl mezi délkou svalu na pravé a levé noze pět centimetrů. Musím to nějak dohnat a dělám pro to, co můžu. Nedokážu si představit, že bych žil bez fotbalu.

Co kromě rehabilitace a pravidelného tréninku pomáhá? Užíváte nějaké doplňky stravy, třeba speciální výživu kloubů?

Zrovna včera nám náš lékař opět přinesl přípravek Proenzi, to je kloubní výživa, kterou pravidelně berou všichni fotbalisté Slavie. Užívá se 1 tableta třikrát denně a věřím tomu, že opravdu pomáhá.

Taky jsem se dostal do rozpravy s jedním dietologem, a když jsem mu vylíčil, jak se stravuji, tak jen lomil rukama. Řekl mi, že všechno dělám špatně, to jsem byl tedy trochu smutný...

Objednal jste si k obědu zelný salát a minerální vodu. Byl by s takovou volbou spokojený?

Co vám doporučil?

Prý bych měl snídat, obědovat a večeřet... Což nedělám. Já nesnídám, malinko obědvám a už nevečeřím.

Taky se ptal, kolik toho vypiju. Řekl jsem, že tak dva litry vody, a on, že to je málo, a že prý i vypadám trochu unaveně. Proto se teď poslední dny řídím jeho doporučením – jím pravidelně a piju hodně vody.

A výsledek?

No, už mám dvě kila nahoře... Taky dost piju energetické





nápoje. Dřív jsem totiž měl problémy s tím, že mě chytaly křeče do nohou. Energetické drinky mi pomáhají, protože obsahují hořčík, který zabraňuje vzniku křečí.

Vaše žena se také věnuje sportu?

Ale kdepak. Už dlouho plánujeme, že si koupíme kolečkové brusle a vyrazíme spolu na výlet. Zatím si jen občas vyjedeme na kole. Našeho tříletého syna Filipka ještě vozím za sebou na sedačce, ale už se těším, až mu koupím malé kolo a on pojede s námi. Snažím se ho vést ke všem sportům, jako vedl táta mě. Jezdí s námi na bruslích na zimním stadionu – vezmeme ho mezi sebe a on snaživě šoupe nohama. Loni fňukal, ale letos už poctivě bruslí a baví ho to.

Jak jste se dostal k fotbalu?

Můj tatínek byl přísný. Když jsem se v osmnácti zeptal: „Tati, můžu jít na diskotéku?“, odpověděl: „Jistě, synu, ale v půl jedenáctý ať jsi zpátky.“ To bylo kruté, zábava se zrovna slibně rozjížděla... Jenže já klusal domů, abych byl ráno čilý a stihl trénink. Štvalo mě to, ale dneska jsem mu za to moc vděčný.

Máte ve Slavii dobrou partu?

Ano, i proto si nedovedu představit svůj příští život bez fotbalu. Jsem docela bojovník a udělám všechno pro to, abych se dal zdravotně do pořádku

a mohl zase brzy hrát. V kabině se sešli bezvadný lidi, jsme kamarádi, dokážeme se podržet po prohraném zápase i se společně neskonale veselíme, když se podaří zvítězit. Je to nepopsatelná radost...

Nedovedu si představit svůj život bez fotbalu. Jsem bojovník a udělám všechno pro to, abych se dal zdravotně do pořádku a mohl brzy hrát.



Proenzi 3

Doplnek stravy Proenzi 3 napomáhá při poranění a přetížení kloubů, vazů, kloubního pouzdra, svalů, svalových úponů, tíhových váček atd. Hodí se jako prevence pro sportovce, při lehčích a středních bolestech kloubů, při artróze komplikované zánětem. Proenzi 3 obsahuje trojkombinaci účinných látek – glukosamin sulfát, chondroitin sulfát a Lignisul MSM®. Při pravidelném užívání se tyto látky dobře vstřebávají a příznivě ovlivňují kloubní chrupavku. Podporují regeneraci kloubu a zlepšují jeho hybnost. Užívají se 1 až 3 tablety denně po dobu 2 až 3 měsíců.

www.proenzi.cz

PRVNÍ POMOC V PASTILCE

Přípravek Septofort® se stal oblíbeným prostředkem k prevenci a lokální léčbě infekcí dutiny ústní a horních cest dýchacích a především při bolestech v krku. Každá tableta léku Septofort® na dlouhou dobu dezinfikuje dutinu ústní a krk a tím účinně pomáhá proti bolesti způsobeným širokým spektrem virů a bakterií. Dětem od 5 do 12 let podáváme 2x denně půl až 1 tabletu, mladistvým od 12 let 3x denně jednu tabletu a dospělým 3 až 4 tablety denně.

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



ZELENÝ ČAJ

Podle odborníků je oxidant polyfenol EGCG přítomný v zeleném čaji účinnější ochranou před možným rizikem rakoviny než vitaminy C a E. Zelený čaj je rovněž považován za vhodnou prevenci vzniku srdečních chorob, a protože obsahuje fluorid, který je známý svými protibakteriálními účinky, pomáhá chránit před vznikem zubního kazu.

UPOZORNĚNÍ: Těhotné a kojící ženy by měly omezit pití zeleného čaje na 2 šálky denně.

BAREVNÉ ANTIOXIDANTY

Za sytě červenou, oranžovou nebo žlutou barvu ovoce a zeleniny mohou látky zvané karotenoidy. Jsou to přírodní antioxidanty, které pomáhají chránit lidský organizmus. Alfa karoten je nejvíce zastoupen v mrkvi a dýni, vodní meloun, červený grapefruit nebo vařená rajčata zase obsahují lykopen. Pokud si nejsme jisti, zda dodáváme tělu dostatek karotenoidů, měli bychom využít nabídky doplňků stravy bohatých na tyto účinné látky, vhodný je například přípravek Beta karoten®.

Karotenoidové doplňky užíváme vždy zároveň s jídlem obsahujícím malé množství tuku, který

pomáhá účinné látky lépe vstřebávat.

Tip:

s jídlem obsahujícím malé množství tuku, který



Varixinal® je doplněk stravy, který představuje pomoc pro všechny pacienty trpící křečovými žilami a dalšími projevy žilní nedostatečnosti. Přípravek obsahuje výtažky ze čtyř léčivých rostlin, které posilují a stabilizují cévní stěny, snižují tvorbu otoků a modřin a zlepšují prokysličením a prokrvení tkání. V přípravku

SVIŽNÝ KROK

Varixinal® najdeme výtažky z koňského kaštanu, listnatce bodlinatého, gotu koly a borůvek. Složení je doplněno vitamínem C a bioflavonoidem hesperidinem, který může významně přispívat k posílení cévních stěn. Užívá se vždy 1 tableta denně před jídlem. www.varixinal.cz

MENŠÍ, ALE ZDRAVĚJŠÍ

Křepelčí vejce jsou oproti slepičím asi 4x až 5x menší, zato se mohou pochlubit vynikajícími dietetickými vlastnostmi. Obsahují velké množství železa, zinku, vápníku, fosforu, mědi i vitamínů a zároveň méně škodlivého cholesterolu. Drobná kropenatá vajíčka si získala i pověst osvědčeného afrodisiaku – dovedou prý povzbudit mužskou potenci.





Endoprotéza kotníku se skládá ze dvou necementovaných nebo cementovaných komponent s volně vloženou rotační a kluznou polyetylénovou vložkou. Použití nového systému náhrady hlezenního kloubu představuje co nejmenší zásah do kostních struktur.



Endoprotéza kotníku se skládá ze dvou necementovaných nebo cementovaných komponent s volně vloženou rotační a kluznou polyetylénovou vložkou. Použití nového systému náhrady hlezenního kloubu představuje co nejmenší zásah do kostních struktur.

PACIENTI, KTEŘÍ TRPÍ BOLESTMI V OBLASTI KOTNÍKU (HLEZNA), SE KONEČNĚ DOČALI ŘEŠENÍ SVÉHO PROBLÉMU. OD ČERVNA LOŇSKÉHO ROKU SE TOTIŽ V NĚKTERÝCH NEMOCNICÍCH PROVÁDÍ NOVÁ, SVÉHO DRUHU UNIKÁTNÍ OPERACE – TOTÁLNÍ NÁHRADA HLEZENÍHO KLOUBU.

Výjimečná operace kotníku

Problém v oblasti kotníku může mít několik příčin: velmi často bývá způsoben úrazem (především různou formou zlomenin), záněty kloubu nebo degenerativní či poúrazovou deformací. Při artróze se jedná o nezánettivé onemocnění kloubů s vážným poškozením chrupavky, která tvoří plochu dotyku v kloubu a má podstatný vliv na jeho funkci.

Nová léčebná metoda

„V naší ambulanci praxi se poměrně často setkáváme s pacienty s bolestivým hlezenním kloubem,“ říká doc.

MUDr. Pavel Janíček, přednosta I. ortopedické kliniky Fakultní nemocnice u sv. Anny v Brně. „Při klinickém i RTG vyšetření zjišťujeme omezení pohybu, bolestivost při zátěži, otoky i současně vznikající deformitu hlezna s omezením chůze. Tyto

problémy, zejména u starších pacientů, je možné řešit totální náhradou hlezenního kloubu, tzv. alopplastikou. Doporučuje se u pacientů s těžkou artrózou kloubu bez tzv. odumření kostní tkáně v oblasti skeletu nohy a po určité době umožňuje pohyb kloubu a zlepšení chůze,“ vysvětluje doc. MUDr. Pavel Janíček.

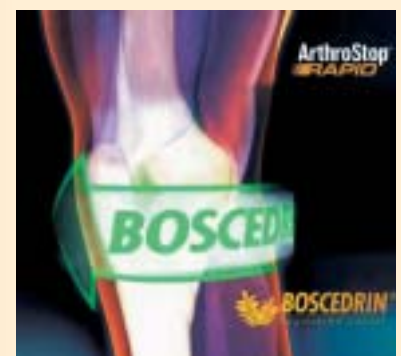
Pokrokové řešení

Nový druh operačního zákroku má hned dva pozitivní dopady: pacienta zbaví bolesti a zároveň mu nadále umožní zachovat pohyblivost v kloubu. To je hlavní výhoda moderní metody oproti dosavadním způsobům léčby, při kterých sice docházelo k odstranění bolesti, ale na

úkor pohyblivosti. Tyto metody totiž spočívaly ve znehybnění hlezna pomocí speciálních fixačních materiálů. Kloubní plochy, které k sobě přiléhají, postupem času rostly a kloub se navždy znehybnil. Pacienti tak vlastně žili s určitým handicapem, který neumožňoval plnohodnotnou chůzi.

ArthroStop® Rapid

ArthroStop® Rapid mírní bolesti kloubů díky přítomnosti protizánětlivé složky Boscedrin. Dlouhodobě zpomaluje, až zastavuje opotřebenou chrupavku 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



Artróza i záněty kloubů se projevují bolestivostí, zarudnutím, otoky a zhoršením pohyblivosti kloubů.



V dobré kondici

Vážení přátelé,
slavíte patnáctileté výročí založení Vaší společnosti. My, členové „Klubu zdraví Walmart“, slavíme upřímně toto výročí s Vámi a jsme hrdí na to, že můžeme být Vašimi členy. Rozdáváte zdraví, které tak nutně potřebujeme. Přeji Vám i do dalších let hodně pracovních úspěchů.

Je mi 89 let, jsem v domově důchodců, kde se o mne velmi dobře starají, ale zdraví bez Vašich přípravků by mi nemohli zajistit. Rád si odepřu nějaké ty „světské radovánky“, jen abych si dopřál Vaše výrobky. Jsem přesvědčen, že bez Vaší pomoci bych nebyl zdravotně tak dobrý. Vaše přípravky na křečové žíly – Varixinal – jsou zázračné, opravdu pomáhají ještě udržet moje nohy v dobré kondici a na „vozík“, který je zde již velmi rozšířený (bohužel) pro špatně chodící, nemusím zatím myslet. Každému tuto léčbu Vašimi výrobky vřele doporučuji. Čím dříve – tím lépe!

Děkuji Vám za Vaši starostlivost o naše zdraví a upřímně zdravím.

Zdeněk Kulich, Kladno

Vážený pane Kulichu,
svým upřímným vyznáním jste nás velmi potěšil. Děkujeme za přání k narozeninám, vážíme si Vaší přízně a jsme moc rádi, že Vám přípravek Varixinal® skutečně pomáhá. Přejeme hodně zdraví a optimismu do dalších let a posíláme na Vaši adresu produkt Varixinal®, který se Vám tak dobře osvědčil.



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

Stále hezké počasí s Proenzi 3

Dobrý den, když jsem si v časopise Klub zdraví přečetla, kolik lidí Vám píše o tom, jak jim pomáhají ty či oné preparáty, rozhodla jsem se Vám napsat svoji zkušenost. Již od 15 let mě trápí bolest kloubů – kolen a kyčlí, nejvíce na podzim a v zimě a také cítím „změnu počasí“. Když mě v zimě bolí levá noha, říkám, že bude pršet, když pravá, bude chumelit. Tyto bolesti jsou velmi nepříjemné a pomáhaly mi jen utišující prášky. Pak jsem uviděla preparát Proenzi 3 a rozhodla jsem se ho vyzkoušet. Již po pár dnech – a to jsem užívala jen 1 tabletu denně – jsem necítila bolest ani změnu počasí. Brala jsem měsíc po jedné tabletě, potom 2 až 3 měsíce nic a potom znovu. Mám to takto vyzkoušené, jsem mooc spokojená a za tento „dar z nebes“ mnohokrát děkuji. Na moje doporučení si ho zakoupili i moji známí a všichni si ho moc chválí a pomáhá jim. Zdraví členka KZW Romana Jarošová, Žďár nad Sázavou

Milá paní Jarošová,
děkujeme za Váš dopis, ze kterého jasně vyplývá, že přípravek Proenzi 3, který patří mezi nejoblíbenější produkty firmy Walmart, představuje skutečně vítanou pomoc pro mnoho lidí, jež trápí problémy s klouby. Jsme rádi, že jste Vy i Vaši přátelé s našimi výrobky spokojeni. Posíláme Vám do Žďáru další balení Proenzi 3 a přejeme stále pevně zdraví.



Chřipka nemá šanci

Vážení,
nejdříve Vám chci touto cestou poděkovat za pravidelné zasílání informací o Vašich výrobcích a novinkách. V naší rodině patří k oblíbeným především vitaminové přípravky. Už pět let pravidelně vždy zjara a na podzim kupuji našemu osmiletému synovi Martánky. Nejdříve to byli Martánci s oligosacharidy a potom je vystřídali Martánci s Imunactivem. Musím konstatovat, že díky pravidelnému užívání multivitaminů se jeho zdravotní stav velmi hezky urovnal. V předešlých letech prodělal syn tak tři chřipky za rok. Někdy musel brát antibiotika, což jako starostlivá matka nerada vidím. V loňském roce měl pouze jednu rýmu, což považuji za příjemný úspěch. Syn dostává Martánky pravidelně k svátku a k narozeninám a vždy se těší, jaké bude u vitaminů překvapení. Mám ještě dvouletou dceru, které bych také ráda doplnila jídelníček hodnotným multivitaminem. Takže bych přivítala ve Vaší nabídce třeba multivitaminový sirup pro děti mladší tří let, které ještě nezvládají podávání tablet. Přeji Walmartu do dalších let mnoho úspěchů a spokojených zákazníků. S pozdravem Kateřina Vetenglová, Praha 8

Vážená paní Vetenglová,
děkujeme za přání i za krásné fotografie Vašich dětí, které jste nám poslala. Dcera i syn na nich vypadají spokojeně a zdravě, a pokud je to i příčinou našich Martánek, máme z toho velkou radost. Děkujeme i za Vaši inspiraci týkající se případné nabídky vitaminového sirupu pro nejmenší děti a určitě se nad touto možností zamyslíme. Zatím posíláme Vaším dětem jejich oblíbené Martánky s překvapením a přejeme celé rodině jaro bez chřipek.





MUDr. Mirka Pelechová,
ředitelka Ústavu lékař-
ské kosmetiky v Praze

Jak, kdy a čím nakrmit vlasy



**VŠICHNI TOUŽÍME PO SILNÝCH, LESKLÝCH A ZDRAVÝCH VLASECH.
NE VŽDY SE NÁM TO DAŘÍ A ČASTO ANI NEVÍME PROČ.**

V průběhu života se vlasy několi-
krát pozmění a každá „genera-
ce“ má poněkud jinou podobu.
První základy vlasových folikulů se
utvářejí v devátém týdnu nitroděložní-
ho života a po narození již nové
nevzniknou. Ve druhém až třetím roce
života nastává vlasová výměna. Na tru-
pu a končetinách zůstává zpravidla
jemné ochlupení, kdežto na hlavě se
postupně vytváří dobře pigmentované
silnější vlasy, které přetrvávají až do
puberty. Na počátku dospívání pak
porost získává svou definitivní podo-
bu, často zcela odlišnou od předchozí-
ho stadia.

I vlasy stárnou

V dospělosti a s přibývajícím věkem se
vlasy mění. Postupně ztrácejí pigment,
šedivějí, řídno a rostou pomaleji.
Zatímco jeden vlas roste, jiný ve stej-
ném místě je připraven vypadnout,
a tak je za normálních podmínek zajiš-
těna plynulá vlasová výměna. Kdyby
tomu tak nebylo, byli bychom na tom
stejně jako naši vývojoví příbuzní
a prodělávali bychom období línání či
pelichání, kdy savci či ptáci ztrácejí
v určitých obdobích podstatnou část
svého opeření či chlupů.

Vypadávání vlasů

Ztráta vlasů nás trápí asi nejvíc. Příči-
nou může být například užívání někte-
rých léků, infekce, hormonální poru-
cha, ale i vrozená dispozice. Vždy je
nutné poradit se s lékařem. Pokud se
podaří odhalit souvislosti padání vla-
sů, můžeme léčbu cíleně zaměřit
a dosáhnout radikálního zlepšení.
Nejčastěji se setkáváme s vypadáváním
vlasů v oblasti čelních koutů a temene.

Tento proces je způsoben vrozenou
dispozicí k tvorbě vyšší hladiny
mužského pohlavního hormonu
testosteronu, který vede ke „zkrá-
cení“ růstové fáze vlasů a postup-
nému výpadku. I v těchto případech
ale existuje pomoc. Můžeme zvolit
například lokální aplikaci příprav-
ků, které fungují jako blokátory vlivu
testosteronu, a následně, během 4 až
6 měsíců, opět oživují růst vlasů
v postižených místech.

Také mladí lidé občas pozorují, že jim
najednou ve větším množství padají
vlasy při mytí a česání. Příčinou může
být prodělaná infekce, ale i dlouhodo-
bý stres, třeba ve zkuškovém období.
Je na místě zvážit užití některého spe-
ciálního doplňku stravy.

Nenápadní pomocníci

Základem vlasů i nehtů je bílkovina
keratin. Tvoří se ve speciálních buň-
kách vlasového váčku a nehtového lůž-
ka. Tyto keratinocyty se rychle dělí
a vytvářejí v případě vlasu keratinové
vlákno (tvoří 95 %) a v případě nehtu
pak základní stavební jednotku. Jsou
velmi citlivé na složení nutričních prv-
ků – tedy na vnitřní výživu.

Speciální doplňky stravy dodávají vla-
sům, nehtům i pokožce chybějící látky.
Zpravidla obsahují vitaminy A, skupi-
ny B, C, E, zinek, selen, karotenoidy
a další účinné složky. Součástí příprav-
ků bývají i různé extrakty, např.
z pupalky dvouleté, přesličky rolní,
dále rybí olej, lykopen atd. Doplňky
stravy tedy obsahují komplexní vyvá-
ženou kombinaci aminokyselin, vita-
minů a minerálů. Lze je doporučit
vždy, když jsme nespokojeni s kvali-
tou svých vlasů, nehtů a pleti.

Viaderm®

**PRO ZDRAVÉ VLASY, KRÁSNOU PLEŤ
A PEVNÉ NEHTY**

Unikátní přípravek Viaderm®
blahodárně přispívá ke zlepšení kvality
vlasů, kůže a nehtů. Viaderm® je tvořen
jedinečnou kombinací látek, kterou
navrhli zkušení lékaři. Přípravek
obsahuje biotin, zinek a řadu vitaminů
– A, B5, B6, C, E. Také lykopen, selen
a nenasycené mastné kyseliny mají
blahodárný vliv na zdraví a krásu
vašich vlasů, nehtů a pokožky.
Přeslička rolní je cenným zdrojem
křemíku a pupalka dvouletá působí
příznivě při podráždění kůže. Kyselina
aminobenzoová zase dovede udržet
přirozenou barvu vlasů. Viaderm®
může pomoci ženám i mužům, kterým
se lámou, třepí či nadměrně vypadávají
vlasy. Prohlubuje lesk vlasů, jejich
kvalitu, zlepšuje prokrvení vlasové
pokožky a aktivuje metabolické
procesy na úrovni vlasových cibulek.
Užívají se 2 tabletky denně nejlépe
po dobu 3 měsíců.



Triumf ve Francii



4 062 KM A TĚMĚŘ 50 000 M PŘEVÝŠENÍ – TO JSOU HLAVNÍ PARAMETRY ZÁVODU LE TOUR DIRECT. JEHO TRASA VEDE TĚMĚŘ SHODNĚ JAKO TOUR DE FRANCE. ROZDÍL JE V TOM, ŽE LE TOUR DIRECT ZÁVODNÍCI ABSOLVUJÍ NONSTOP. NA TRASE NECHYBÍ LEGENDÁRNÍ KOPCE JAKO COL D'IZOARD, ALPE D'HUEZ, MONT VENTOUX, COL D'MADELEINE ČI COL D'PEYSOURDE. LETOS POPRVÉ SE TOHOTO ZÁVODU ZÚČASTNIL I TÝM Z ČESKÉ REPUBLIKY – WALMARK TEAM.

Členy týmu byli i dva naši zaměstnanci z mezinárodního marketingu, a to Honza Bednář, který byl jedním ze šestice cyklistů, a Vlastík Bojko jako nezbytný člen doprovodu. Šestice závodníků hned napoprvé zvítězila před druhými Němci s náskokem téměř 10 hodin a třetími Brazilci s náskokem 12 hodin! Nebylo to ale tak jednoduché, jak by se mohlo na první pohled zdát. Dokonce v okamžiku, kdy jednomu z doprovod-



ných karavanů upadlo kolo, byl Walmart team velmi blízko od vyřazení ze závodu. Nakonec se však i tento problém podařilo úspěšně vyřešit a Walmart team dovedl svou pouť do vítězného konce. Čas v cíli ukazoval 5 dní 8 hodin 45 minut, což představuje průměrnou rychlost 31,8 km/hod.

A jak je možné, že Walmart team byl hned napoprvé tak úspěšný?

„Základem úspěchu byla nejen dlouhá příprava, ale také bezchybná spolupráce celé naší výpravy. Při ultramaratonských závodech je velice důležitý realizační tým, který se stará o cyklisty. Na závodnících se s přibývajícími kilometry a spánkovým deficitem projevuje únava. Proto všechny starosti od navigace přes stravu, údržbu kol až po řízení doprovodných vozidel padají na hlavu doprovodu. Ten musí myslet v podstatě za nás, cyklisty. A samozřejmě jsme měli v kritických okamžicích i trošku štěstí,“ usmívá se úspěšný reprezentant Walmart teamu Honza Bednář a připomíná: „V neposlední řadě bych chtěl poděkovat vedení společnosti Walmart, které nám vyšlo vstříc, a má tak výrazný podíl na našem vítězství.“



BOŠ
CESTOVNÍ KANCELÁŘ



Cestovní kancelář BOŠ již 16. sezónu nabízí pobytové a poznávací zájezdy do celého světa. Naším cílem jsou kvalitní služby za dobré ceny. Pro jednotlivce i kolektivy tvoříme zájezdy na míru. Rádi Vám zašleme náš katalog.

Cestovní kancelář BOŠ, s.r.o. Čs. legií 16, 702 00
(centrum Ostravy – vedle Divadla J. Myrona)
tel.: 596 111 868, fax: 596 114 295
mobil: 602 423 508, 602 518 914
e-mail: ckbos@ckbos.cz
www.ckbos.cz



MUDr. Alena Matěchová,
psychiatrická ordinace
Nemocnice Kladno

Hýčkejme se

KAŽDÝ DEN JSME VŠICHNI VYSTAVOVÁNI ZÁTĚŽI A STRESU. S TÍM KRÁTKODOBÝM SI NAŠE MYSL DOKÁŽE PORADIT, PŘI DLOUHODOBÉM SE VŠAK OBRANNÉ MECHANIZMY VYČERPÁJÍ A PSYCHIKA ZAČNE SELHÁVAT. PRVNÍ PŘÍZNAKY BÝVAJÍ VCELKU NENÁPADNÉ...

Zeptali jsme se

DOKÁŽETE SE ROZMAZLOVAT?

Doba, ve které žijeme, je hektická a náročná, vše závisí na výkonu a úspěchu a selhání se neodpouští. Například ve středověku byl život jednodušší – méně rozhodování a s tím související menší zodpovědnost. Podstatné bylo zajistit pro rodinu střechu nad hlavou a potravu. Existovala sice větší pravděpodobnost, že člověk zemře na nějakou infekci nebo důsledky zranění, ale neurózy lidí téměř neznali a úmrtí na infarkt myokardu bylo velmi nepravděpodobné.

Výše, rychleji, úspěšněji?

V mnoha ohledech to dnes máme s obstaráváním základních životních potřeb jednodušší, platíme však za to

NECH TO BÝT

Často se dostáváme v životě do situací, které jsou pro nás neřešitelné. Jestliže se nenaučíme některé věci prostě nechat být, stáváme se adepty na některou z úzkostně depresivních poruch. Je proto důležité uvědomit si, že některým událostem je lepší nechat volný průběh, a nestresovat se tím, že je momentálně nemůžeme změnit.

vyčerpávajícím životním stylem. S postupujícím technickým pokrokem máme pocit, že musíme svůj výkon ještě zvýšit, překonat sami sebe, a nechceme si připustit, že naše tělo a psychika vysílají varovné signály. Při přetížení tělesné schránky je takovým signálem bolest, například kloubů a páteře. Pokud přestane fungovat psychika, jsou první příznaky nenápadné – větší únava, menší odolnost k běžným virovým onemocněním, poruchy spánku, podrážděnost, zhoršené soustředění.

Když „tečou“ nervy

Vědci nyní zjišťují, že dlouhodobý stres působí prokazatelné změny v mozku. Nervové buňky odumírají, mizí nervové spoje a na CT (vyšetření

Herečky a moderátorky **Alice Bendové**

Ale to víte, že ano. Teď jsem se zrovna 14 dní nádherně rozmazlovala v Thajsku a Kambodži, kde jsem trávila dovolenou spolu se svým mužem a přáteli. Jinak si při běžném pracovním shonu alespoň jednou za čas dopřávám thajské masáže, kde si hezky odpočinu a cítím se po nich jako znovuzrozená.



pomocí počítačové tomografie) je vidět zmenšení některých oblastí mozku. Nervový systém již není schopen se stresu přizpůsobit a začne selhávat. Při dlouhodobém stresu se zvyšuje hladina kortikosteroidů. Dnes již víme, že při úzkosti a depresi se snižuje hladina přenašeče, tzv. serotoninu. Zajímavé je, že k poklesu jeho hladiny může dojít nejen dlouhodobým stresem a tedy zvýšením kortikosteroidů, ale například i v důsledku osamění a izolace od ostatních lidí. Při zvýšené hladině kortikosteroidů se nám zároveň zpomaluje metabolismus, takže kdo chce zhubnout, neměl by se stresovat.

Rozmazlujme se

Právě proto, že žijeme v náročné době, neměli bychom zapomínat na určitou duševní hygienu. Člověk by se měl prostě čas od času rozmazlovat, vyhradit si prostor jen pro sebe a rela-

xovat. Co konkrétně budeme dělat, záleží jen na nás. Mnohé odborné studie potvrzují antidepresivní účinky cvičení (zvýší se hladina serotoninu). Stejně úspěšná je aromaterapie, masáž, poslech hudby a tanec.

ČOKOLÁDA „OBALÍ“ NERVY

Proč máme chuť na sladké, když nás bolí duše? Je to vcelku jednoduché. Po několika kouscích čokolády se zvýší hladina hormonu inzulínu. Ten přeskupí aminokyseliny pro výrobu tzv. tryptofanu, což je látka, ze které se syntetizuje serotonin, hormon dobré nálady.

Energy Spektrum®

V jedné tabletě přípravku Energy Spektrum® najdeme vyváženou kombinaci látek, které dokážou dodat tělu chybějící energii a pomohou při přetrvávající únavě a potížích s koncentrací. Energy Spektrum® obsahuje například beta karoten, biotin, kyselinu listovou, 11 druhů vitamínů, železo, zinek, hořčík a další důležité minerály. Významný je také podíl koenzymu Q10, který zvyšuje fyzickou aktivitu a dodává energii pro pravidelnou funkci srdečního svalu. Užívá se 1 tableta denně s jídlem nebo nalačno.



S úctou ke stáří

FIRMA WALMARK CHCE SVÝM ZÁKAZNÍKŮM I ŠIROKÉ VEŘEJNOSTI UKÁZAT, ŽE UMÍ VÍCE NEŽ JEN ZVLÁDAT OBCHODNÍ STRATEGIE A ŽE JÍ NEJSOU LHOSEJNÉ ŽÁDNÉ PROBLÉMY, KTERÉ TRÁPÍ SOUČASNOU SPOLEČNOST. PROTO SE AKTIVNĚ ZAPOJILA I DO DOBROČINNÉHO OSVĚTOVÉHO PROJEKTU „SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM“, KTERÝ SE ZABÝVÁ PROBLEMATIKOU STARÝCH LIDÍ.

Firma Walmark již dlouhodobě vynakládá značné částky na charitativní činnost, přičemž se důsledně řídí zásadou pomáhat co nejúčinněji a těm opravdu potřebným, bez ohledu na to, jak známé jméno za tou či onou aktivitou stojí. Příspěvky, jež na tuto činnost dává a které se pohybují v řádu statisíců i milionů korun, se tak zpravidla nepředávají za přítomnosti novinářů, televizních kamer a v záři reflektorů... To ale nic nemění (ba právě naopak) na pocitu radosti a zadostiučinění z poskytnutých darů.

Napříč generacemi

Projekt „Společnost přátelská všem generacím“ je v rámci donátorské politiky Walmarku prvním plošným projektem CSR (Corporate Social Responsibility), který chce pomoci zvýšit respekt ke stáří. Partner projektu, Diakonie Českobratrské církve evangelické, se problémy stáří dlouhodobě systematicky zabývá a pečuje o téměř 4 000 seniorů.

Projekt chce napomoci změně vnímání stáří mezi všemi generacemi, protože překotná doba, v níž žijeme, a možná i naše pohodlnost daly vzniknout mnoha předsudkům a falešným předsta-

KULT MLÁDÍ NESMÍ VYSTRÍDAT ÚCTU KE STÁŘÍ

Naše populace stárne a v české společnosti bohužel žije mnoho lidí vyššího věku, kteří na vlastní kůži pocítili ústrk ze strany těch mladších a silnějších. Někdy je to obyčejná lidská hloupost, někdy ale chyba celého systému. Přitom platí, že stáří je budoucnost nás všech. Nevnučujme proto svůj životní styl svým rodičům. Uvědomme si, že svým dnešním jednáním vytváříme svět, který bude zítra obklopotvat nás.

vám o stáří a seniorech. Ty jsou také často důvodem neochoty mladší generace začlenit nezvratný proces stárnutí do svých životních plánů a převzít zodpovědnost za vlastní život a zdraví. Walmark chce tímto projektem zvýšit zájem jednotlivců na zdravém způsobu života a popularizovat odpovědný přístup k vlastnímu zdraví jako nutnému předpokladu kvalitního, aktivního stáří.

Senior a já

Pro „Společnost přátelskou všem generacím“ Walmark finančně zajišťuje osvětové kampaně projektu a poskytuje přímou peněžitou podporu jednotlivým střediskům Diakonie ČCE.

V závěru loňského roku Walmark vydal informační brožuru **Senior a já. Já a senior?** Tato publikace, jejímiž autory jsou přední český gerontolog MUDr. Zdeněk Kalvach, CSc. a Mgr. Eva Hrabětová z Diakonie ČCE, pravdivě informuje o stáří a nabízí množství rad, informací a kontaktů pro seniory a jejich rodinné příslušníky. Je praktickým průvodcem v labyrintu zdravotních a sociálních služeb, přináší informace o právech seniorů a zároveň návod, jak jich prakticky využívat, a pro zájemce nabízí i možnosti aktivit a náplně volného času.

Více informací o projektu naleznete na www.spvg.cz



SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ VŠEM GENERACÍM



Obyvatelé střediska Diakonie ČCE – domova odpočinku ve stáří v Myslbořicích pracují v internetové kavárně, která byla ve středisku vybudována v květnu 2005

Zase chodím na výlety



„PĚŠÍ TURISTIKA JE NENÁROČNÝM REKREAČNÍM SPORTEM, KTERÉMU SE MOHOU VĚNOVAT LIDÉ V JAKÉMKOLIV VĚKU. PŘINÁŠÍ SPOUSTU ZAJÍMAVÝCH ZÁŽITKŮ A UDRŽUJE TĚLO V DOBRÉ KONDICI. PROTO BYLA ODJAKŽIVA MÝM NEJMILEJŠÍM KONÍČKEM,“ ZAČÍNÁ SVÉ VYPRÁVĚNÍ PANÍ JITKA S. (74).



Když chcete pořádně poznat neznámé končiny, je nejlepší prochodit je s ruksakem na zádech. Procestovala jsem takhle spoustu zajímavých míst u nás i v Evropě. Všude bylo hezky, ale asi nejraději se vracím do Podkrkonoší – mám ráda okolí Vysokého nad Jizerou či Rokytnici. Po revoluci, když se konečně otevřely hranice a zpřístupnily dosud zakázané prostory, mě navíc úplně okouzila šumavská Modrava.

Bohužel před třemi lety jsem se začala obávat, že s mými výlety je navždycky konec. Nejprve po delších a náročnějších cestách, později i po krátké procházce jsem trpěla silnými bolestmi pravé kyčle. Tomu naneštěstí odpovídal i rentgenologický nález. Navíc bolesti se během několika měsíců vystupňovaly natolik, že jsem musela podstoupit operaci – totální endoprotézu kyčelního kloubu. Jen ten, kdo podobné trápení zažil, ví, jak jsou zákrok a následná rehabilitace nepříjemné a zdoluhavé. Učila jsem se chodit s berlemi a zároveň myslela na to, že levou kyčel, která mě také občas pobolívala, navíc vystavuji nadměrné zátěži. Svěřila jsem se se svými obavami jednomu z lékařů a ten mi poradil, abych nelitovala peněz vynaložených do kloubní výživy a užívala některý z doplňků stravy.

Když mě do nemocnice přišla navštívit moje dlouholetá kamarádka, poprosila jsem ji, aby mi v nemocniční lékárně vybrala nějaký přípravek pro moje klouby. Poradila se s magistrou, která jí doporučila Proenzi 3. Začala jsem tento doplněk stravy pravidelně užívat a měla dobrý pocit, že dělám něco užitečného pro svoje zdraví. Rekonvalescence samozřejmě trvala dlouho, ale myslím si, že k mému zdárnému uzdravení pomohlo kromě perfektního chirurgického zákroku a poctivé rehabilitace právě i pravidelné užívání přípravku Proenzi 3.

Ted' uplynuly právě 2 roky od operace a já se chystám s přáteli na dovolenou. Cítím se natolik dobře, že si s nimi troufnu i na kratší túry v okolí Králík a do Jeseníku, kde to mám také moc ráda.“

Blahodárná sauna

PRAVIDELNÝ POBYT V SAUNĚ POMÁHÁ VYTVÁŘET OCHRANNOU BARIÉRU PROTI NEMOCEM. STAČÍ ZAJÍT SEM JEDNOU TÝDNĚ A PŮSOBENÍM HORKÉHO VZDUCHU V KOMBINACI S CHLADEM SE POSTUPNĚ NAŠE TĚLO SKVĚLE OTUŽÍ.

Potní koupele znaly starověké národy po celém světě. Ve svém počátku představoval saunu pouze vyhrátý kout jeskyně nebo ji tvořila vyhloubená díra ve svahu s hromadou rozpálených kamenů někde v rohu, později zdokonalená a zakrytá surovými kůžemi. Až mnohem později se začaly stavět jednoduché sruby, z nichž se postupně vyvinuly moderní montované kabiny z kvalitního dřeva a s perfektní izolací.

Osvícení Finové

Traduje se, že sauna pochází z Finska. Každopádně se stala součástí kultury tohoto severského národa a pro tamější obyvatele představuje každodenní rituál, který umožňuje přechod z pracovního tempa k odpočinku. Jedna sauna v této zemi připadá na pouhé 3 obyvatele a tvoří i nedílnou součást budovy parlamentu. Poté co si ve 20. letech minulého století finští sportovci přivezli saunu na olympiádu, se její věhlas rychle rozšířil. Také u nás si potní lázeň brzy získala řadu příznivců a jejich řady se stále rozšiřují.

Kdo může vstoupit

Do sauny mohou chodit téměř všichni lidé – bez rozdílů pohlaví i věku. Pokud váháme, zda si při svém zdravotním stavu můžeme saunování dovolit, měli

NEJLEPŠÍ KOMBINACE

Je vhodné propojit saunování s masáží. Ztuhlé svaly se pobytem v horkém vzduchu uvolní, zregenerují a masírování je mnohem účinnější. Vhodným doplňkem jsou různé masážní žinky a rukavice, díky nimž se dobře prokrví pokožka a odstraní se z ní odumřelé buňky.

SAUNOU PROTI AKNĚ

Saunování je také velmi prospěšné v boji proti akné. Teplým vzduchem se skvěle uvolní póry a všechny škodliviny se dostanou ven. Pokud máte možnost, zkuste po saunování aplikovat pleťovou masku. Zahřátá a vyčištěná pleť dobře přijme potřebné látky a živiny.

bychom se raději poradit s lékařem. Ale i zcela zdravý člověk, který přijde poprvé do sauny, musí dodržet správný postup saunování, který spočívá v tom, že se nejprve osprchujeme a umyjeme tělo, namočíme hlavu, aby se nepřehřívala, zabalíme se do osušky a zvolíme si vhodný stupeň lavičky. Pokud je sauna postavená z kvalitního dřeva určeného pro tyto prostory (např. africká vrba), návštěvníci obvykle nemívají problémy s dýcháním. Pokud má někdo přesto obavy, že by se mu mohlo špatně dýchat, pomoc je snadná – stačí namočit si ružek ručníku a dýchat do něj.

Tři kola – a chřipka nemá šanci

Před samotným vstupem do sauny by se měl každý pečlivě osprchovat a umýt mýdlem, aby ze sebe smyl prach, pot a další nečistoty. Jen tak bude mít saunování ten správný efekt



Snímek je z relaxačního centra Infnit, www.infnit.cz

**Horkým vzduchem
můžeme
předcházet chřipce
i problémům
s pletí.**

pro pokožku. Pak na sebe necháme působit horký vzduch tak dlouho, jak je nám příjemné, a první kolo zakončíme nejdříve vlažnou, pak chladnou sprchou, případně koupelí

v ledovém bazénku. Tento postup je vhodné opakovat – jedno až dvě kolečka po ránu nás povzbudí, tři, maximálně čtyři večer zklidní a jsou příjemnou „ukolébavkou“ před spaním.

BEZPROSTŘEDNÍ ÚČINKY SAUNOVÁNÍ

- snížení hmotnosti ztrátou vody
- psychická relaxace, euforie, pohoda
- odplavení zplodin látkové výměny
- očista kůže, kosmetický efekt
- svalová relaxace
- uvolnění dýchacích cest
- ústup bolestí
- osvěžení, zotavení
- následný hluboký spánek



Jak zrychlit metabolismus

Zeptali jsme se

CO DĚLÁTE PRO SVÉ ZDRAVÍ?

● Chceme-li si být jisti, že se naše látková výměna dá včas do pohybu, zahájíme den hned po probuzení sklenkou pramenité vody, případně minerálky bez bublinek. Dehydratace totiž zpomaluje tok krve a „brzdila“ by nás, takže bychom se cítili celý den jako zpomalení.

● Důležitá je vydatná snídaně, která by měla obsahovat například cereálie, odtučněné mléko a ovoce. Pokud nezapomeneme na zdravé ranní jídlo, spálíme během dne více kalorií než ti, kteří dopoledne hladoví.

● Stejně tak bychom neměli zapomenout na pravidelnou svačinu, která by měla našemu tělu dodat asi 800 až 1 200 kJ.

● K obědu se nejlépe hodí čerstvá zelenina a dietní maso, třeba kuřecí prsíčka nebo rybí maso se salátem. Naše trávení se tak bude zabývat především štěpením bílkovin a použije na tuto činnost většinu energie, která by se jinak uložila.

● Ani odpoledne bychom neměli vynechat alespoň symbolickou svačinu – stačí kousek sýra nebo ovoce. Aktivnější trávicí systém podporuje spalování kalorií.

● Nesmíme zapomenout na cvičení. Nejlepší je posilovat 2x týdně alespoň 20 až 45 minut. K tomu bychom měli zařadit minimálně 1x týdně 40 minut běhu na stepperu či jízdu na kole.

● A co si dáme k večeři? Z hlediska zrychlení metabolismu se doporučují přiměřeně kořeněná jídla. Použijeme-li totiž při přípravě pokrmu například pálivé papričky, zrychlíme si metabolismus a rychleji odbouráme kalorie.



Zpěvák Václava Neckáře

Zrovna včera jsem měl koncert, což je devadesát minut poměrně náročného tělocviku. Hodinu a půl jsem neslehl z jeviště a docela jsem se zhuntoval, takže dneska odpočívám. Taky si víc než dřív hlídám váhu a sladkosti obcházím obloukem.



Zpěvačky Petry Černocké

Posledních několik let věnuji větší pozornost tomu, co jím. Snažím se dávat přednost ovoci a zelenině, přidala jsem i fazole a čočku. Používám výhradně olivový olej a taky se snažím dostat do sebe víc tekutin. Pravidelně 2x týdně zamířím do posilovny. Ne že by mě to nějak zvlášť bavilo, ale nedá se nic dělat, tělo tělocvik potřebuje. Mou slabostí jsou cukrovinky, bez kterých se občas neobejdu. Úplně jsem si zakázala smetanové zmrzliny, protože jsem se někde dočetla, že si lidský organizmus nedokáže poradit se zmrzlou mléčnou bílkovinou. Takže jednou, až budu babička, dopřejí svým vnukům vše kromě nanuků.



Zpěvačky Nadi Urbánkové

Přiměřeně, přiměřeně. To znamená, že přiměřeně naslouchám volání svého těla, přiměřeně naslouchám volání své duše. Jsem opačný případ hypochondra, což není dobře, protože se stále spoléhám na rodinnou tradici dlouhověkosti. Jsem vůči svým eventuálním chorobám víc než flegmatická.

Denoxinal®

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





MUDr. Vladimír Škudera
ordinace pro děti
Praha 4 - Braník

Nejcennější NÁPOJ

POKUD JE TO JEN TROCHU MOŽNÉ, MĚLA BY MAMINKA POSKYTNOUT SVÉMU DÍTĚTI V PRVNÍCH MĚSÍCÍCH JEHO ŽIVOTA DOKONALOU STRAVU V PODOBĚ VLASTNÍHO MLÉKA.

Mateřské mléko je přirozeným a ničím nenahraditelným druhem výživy. Obsahuje všechny životně důležité látky a svým složením plně odpovídá potřebám kojenice. Při kojení se navíc vytváří mezi matkou a dítětem silné citové pouto, které má zásadní vliv i na jejich budoucí vztah.

Dokonalá strava

Mateřské mléko je zcela stravitelné a téměř beze zbytku zužitkovatelné. Rychle prochází žaludkem a dítě se jím nikdy nemůže „přejíst“, naopak může dostat napít kdykoli, bez ohledu na délku přestávky mezi jednotlivými kojeními. Organismus mléko spotřebuje tak, že po něm nezbude skoro nic k vyloučení, což dokazuje například moč kojeného dítěte, která je čirá a bez zápachu.

Složení mateřského mléka se mění nejen v průběhu jednoho kojení, ale i během celého laktačního období. Přizpůsobuje se totiž aktuálním výživovým potřebám dítěte, a to je velmi důležité pro jeho budoucí zdravý růst a vývoj. Mateřské mléko se v průběhu kojení vyvíjí – nejprve se v mléčné žláze tvoří počáteční mléko, tzv. kolostrum (mlezivo), které se mění na přechodné mateřské mléko a začátkem třetího týdne se tvoří mléko zralé.

Ochrana před nemocemi

Pití z prsu je pro dítě přirozené a velmi příjemné, navíc mléko má teplotu těla, která je pro dítě nejpříjemnější. Významný je i imunologický přínos mateřského mléka. Obsahuje totiž řadu složek s bakteriostatickým, baktericidním a protizánětlivým účinkem, například lysozym, laktoferin, leukocyty atd. Kromě toho je v něm přítomný i imunoglobulin IgA, který chrání dítě před některými infekcemi. Kojené děti proto méně často postihují infekce trávicího ústrojí, dýchacích cest či záněty středního ucha. Kojení také významně působí jako prevence potravinových alergií, méně často se vyskytují respirační a kožní alergické projevy.

Porce na míru

Podle posledních výzkumů je stále více dětí na světě ohroženo obezitou. Kojeným dětem nadváha ani obezita nehrozí, protože si řídí přísun potravy samy, tak jak to jejich organismus vyžaduje. Překrmování je proto prakticky vyloučeno. Stravování mateřským mlékem má ještě řadu dalších výhod:

Víte, že...

- Látka oxytocin, která se při kojení vyplavuje, přispívá k rychlejšímu zavínování dělohy a pomáhá při zástavě krvácení po porodu. Tím se také lépe uchovávají zásoby železa v organismu a maminka je chráněna před chudokrevností.
- Výzkumy potvrdily, že pokud kojení trvá alespoň 6 měsíců, snižuje se riziko vzniku rakoviny prsu a vaječníků.
- Časté kojení do určité míry pomáhá jako ochrana před dalším těhotenstvím.



www.neckermann.cz

například snižuje pravděpodobnost vzniku diabetu, anémie (je zde sice nižší obsah železa než v kravském mléce, ale dítě ho dokáže velmi dobře využít) a aterosklerózy (onemocnění cév). Přikládání k prsu vzbuzuje u dítěte pocit klidu a bezpečí. Tělesným kontaktem s matkou se po porodu prohlubuje vzájemné pevné citové pouto. To je velmi důležité pro další psychický a sociální vývoj dítěte.

Vápník-hořčík-zinek®

Trojice látek, jejichž vzájemné účinky se doplňují a prohlubují. Například vápník bez současného působení zinku a hořčíku nemůže být správně zabudován do kostí. Stejně tak pozitivní účinky zinku na kůži a vlasy se projeví při současné přítomnosti vápníku a hořčíku. Trojkombinaci Vápník-hořčík-zinek® by měli užívat lidé se zvýšeným rizikem řídnutí kostí, ženy v klimakteriu a po gynekologických operacích, kojící maminky a lidé dlouhodobě upoutaní na lůžko. Užívá se 1 až 2 tablety denně.



Nikdy se nenudím

DROBNÁ ŠTÍHLÁ HEREČKA DANA BATULKOVÁ SE ZAPSALA DO PAMĚTI TELEVIZNÍCH DIVÁKŮ ROLÍ ENERGIČNÉ NOVINÁŘKY ANNY V SERIÁLU REDAKCE. ANI VE SKUTEČNOSTI SE OD ANNY MOC NELÍŠÍ – I V CIVILU MUSELA PŘEKONAT VŠELIJAKÉ ŽIVOTNÍ KATASTROFY, A PŘITOM MÁ ENERGIE POŘÁD NA ROZDÁVÁNÍ.

Snad se nebudete zlobit, když připomenu, že zhruba před čtyřmi lety vám vyhořel dům a vzápětí rodinu opustil manžel kvůli mladší kolegyni. To je dost pohrom najednou i na zápasníka sumo, natož na křehkou ženu. Už jste se s tím srovnala?

Kdo prožil rozvod, asi mi potvrdí, že tahle událost vás poznamená na celý život. Rozchody jsou normální, ale když se rozpadá rodina s dětmi, je to něco jiného. Vždy je na ni navázána spousta jiných vazeb a vztahů. Jediná rada je, nenechat se tím převálcovat. Člověk se nesmí začít litovat a musí sobě a dětem udělat život v nových podmínkách zase hezký. Ale každá špatná věc, kterou musíte překonat, je nakonec i pro něco dobrá.

Například?

Například pro vaši samostatnost. Spousta žen, které prošly něčím podobným, je na tom nakonec psychicky líp – zjistí, že umí zvládnout spoustu věcí, na které byli předtím dva.

Vždycky jsem měla problém se sebevědomím, nejsem průbojný typ, ale když je člověk sám, najednou zjistí, že se dokáže o své věci postarat. Není to jednoduché, musíte překonat spoustu překážek a nepříjemných pocitů, ale dnes už můžu říct, že se mi líbí být samostatná, řídit si svůj čas,

**DANA
BATULKOVÁ**

Herecká práce asi obnáší velkou nepravidelnost – občas máte práce nad hlavu, pak je jí naopak málo. Dá se nějak zobecnit, jak vypadá váš běžný den?

Každý den vstávám v půl sedmé, abych vypravila dceru Marjánku (11) do školy, to je celkem pravidelné. Přes den je v tom ale trochu chaos – někdy zkoušíme v divadle a pak ještě hrají večer, někdy jedu na zájezdové představení, mezi tím zajišťuji Marjánčiny kroužky, klavír atd. Je to navíc komplikované tím, že jsme přespolní, bydlíme v Kolo-dějích. Ale nejsem žádná „naplavenina“ – já odtud opravdu pocházím.

Ale ještě k té nepravidelnosti – zjistila jsem, že ono mi to tak vlastně vyhovuje. Už v dětství jsem například těžko snášela režim ve škole. Zato nedám dopustit na pravidelný vydatný spánek – to je podle mě nejlepší lék na všechno, včetně stresu. Loni jsme točili Redakci každý den, občas jsem vstávala i ve čtyři ráno, a ten spánkový deficit pak byl znát.

Co děláte pro to, abyste dobře vypadala?

Používám hydratační krémy, občas chodím na kosmetiku. Ale krá-

sa nesouvisí ani tak s vnějším vzhledem – od určitého věku z vás hlavně musí zářit vnitřní pohoda. Obličej musí mít duši. Abychom o někom mohli říct, že to je krásný člověk, tak to z něj musí jít zevnitř. Musí na něm být vidět, že umí odpočívat, zacházet se svým tělem, vnímat vnitřní krásu. Nejdůležitější je tedy kromě spánku klid v duši. Ale ani mně se tyhle dvě věci vždycky nedaří – a to si pak připadám jak starý pes baset.

Dodržujete pitný režim?

Protože většinou nemám žízeň, vůbec si nevzpomenu na to, že bych měla pít – určitě nezvládnou doporučenou denní dávku tekutin, pokud na to vyložení nemyslím.

Jste štíhlá, musíte si váhu hlídat?

S váhou naštěstí nemám žádné problémy. Jím ale lehká jídla, v restauraci si dávám poloviční porce, i když mi není vždycky příjemné o ně požádat. Před

představením se moc jíst nedá, nebyla bych pak schopna ze sebe vydolovat potřebnou energii. Pak je ale zábavné, když se na jevišti v rámci hry objeví nějaká potrava. Například v jedné naší hře jí Vašek Mareš na jevišti anglickou slaninu – tak to se všichni těšíme, až představení skončí a my se vrhneme na zbytek... Jinak se ale hovězímu a vepřovému masu vyhýbám, skoro všechno vařím z kuřecího a krůtího masa – klidně i guláš nebo svíčkovou. Má to možná trochu jinou chuť, ale stejně je to dobré.

Používáte i nějaké doplňky stravy?

Vyzkoušela jsem koenzym Q10, narázově používám vitaminy, zvláště v zimě. To mi poradili kolegové. Divadlo je kolektivní práce, lidé jsou na sobě závislí, proto by se herec měl o své zdraví starat, aby nepůsobil komplikace druhým i sobě.

A jaký máte vztah ke sportu?

Teď vlastně vůbec necvičím, jen občas jezdím na hory. Jako malá jsem dělala sportovní gymnastiku a tenis. Zúročila jsem to při studiu divadelní akademie, tam jsem měla výbornou kondici. Teď už jsem trochu zlenivěla, ale omlouvám to tím, že mám

hodně nepravidelný režim, takže je obtížné chodit někam cvičit. Ale já vlastně pořád pracuji fyzicky, nejsem zahálčivý typ, jsem dost čínorodá. K relaxaci se musím spíš nutit. Odpočinkem je pro mě třeba práce na zahradě, i když po ní někdy bývám pěkně vyřízená. Ale baví mě to, není to žádné utrpení. Každý si zkrátka musí najít odpovídající relaxaci pro svůj typ. Moje profese nemá hmatatelné výsledky, proto mě ve volném čase těší dělat konkrétní věci. Uspokojuje mě kultivovat zahradu, sekat trávu, starat se o truhlíky s kytkami – ale na pěstování zeleniny moc nejsem.

Dlouhou chvíli tedy zřejmě nemíváte.

Nikdy se nenudím, vždycky si najdu nějakou práci. Mám velké štěstí, že mám povolání, které mě baví. Ráda se ale starám i o domov a rodinu – jen to vaření moc nemusím.

Podle mě je nejdůležitější kromě spánku klid v duši.

Míváte nepříjemně studené ruce či nohy? Často zapomínáte?



Pravidelné užívání GinkoPrimu pomáhá odstranit pocit studených rukou a nohou, zlepšovat paměť i výkon intelektuální výkonnosti. GinkoPrim obsahuje jedinečnou kombinaci extraktu z Ginkgo biloby (40 mg) a hořčičku (150 mg). Je to často potřeba u příjímání nedostatečně a proto je nezbytné jej pravidelně doplňovat.

Účinné látky z Ginkgo biloby pomáhají zlepšovat průtok krve a tím i výkon dýchacích, tělesných orgánů, především v oblasti krevních a mozku. Hořčička přirovnává ovlivňuje nervový a svalový systém.

GinkoPrim doporučujeme:

- lidem trpícím studenými končetinami (periferní cirkulace nedostatečně)
- při problémech s koncentrací
- při poruchách paměti u starších lidí, studentů či manažerů
- při nepříjemném zvonění v uších nebo závratích

Získáte ve většině lékáren nebo v doobchodování prodej
naše ptačí infolink: 800 / 141 141.
www.almark.cz



do skupiny karotenoidů. V přírodě jich najdeme zhruba 50 druhů, zelenině i rostlinám zajišťují oranžovou barvu. Ohnivou skupinku zásobovatelů tímto provitaminem vede mrkev, ale patří sem i rajčata a papriky, barvou se poněkud odlišuje špenát a petržel. Nedostatek vitamínu A se projevuje šeroslepostí, suchostí sliznic a poruchami jejich funkce, u dětí zástavou růstu, ale stejně nebezpečné je i předávkování, k němuž může snadno dojít při užívání samotného vitamínu A. Z beta karotenu si naopak tělo vezme jen tolik, kolik skutečně potřebuje, zbytek se skladuje mimo jiné v kůži a v játrech. A uvolňuje se odsud podle toho, jak v těle množství vitamínu A klesá. Už řadu let je na trhu beta karoten v kapslích, který zajistí potřebnou dávku vitamínu. Lidé, kteří se spokojí jen se zeleninovou pastvou, by neměli zapomínat saláty zalít trochou olivového oleje, beta karoten se totiž nejlépe vstřebává právě v kombinaci s tukem.



SLUNÍČKO SE UŽ ZAČÍNÁ MLSNĚ OLIZOVAT PŘI PŘEDSTAVĚ BÍLÝCH TĚL VYSTAVENÝCH JEHO JARNÍMU PŮSOBENÍ. CHCEME-LI SE ZDRAVĚ A PĚKNĚ OPÁLIT, JE NEJVYŠŠÍ ČAS ZAČÍT S BETAKAROTENOVOU KÚROU.



MUDr. Dita Serédi-Voronová,
Medical Laser Centre, Praha

Slovo lékaře

„V první řadě je třeba respektovat svůj fototyp, každý má totiž jinou odolnost proti slunečnímu záření. Tmavé osoby mají většinou od přírody výbornou přirozenou ochranu, zatímco rusovlasí lidé s bílou pihovitou pokožkou nemají téměř žádnou,“ říká kožní lékařka, která se mimo jiné zabývá odstraňováním kožních vad plynoucích z nadměrného opalování. „Podle fototypu bychom měli volit ochranný filtr opalovacího přípravku a postupně zvyšovat doporučenou dobu pobytu na slunci a snižovat hodnotu filtru. Ani snědí lidé by však neměli na svou vyšší odolnost hřešit a vystavovat se slunci mezi 11. a 14. hodinou, kdy jsou sluneční paprsky nejagresivnější. Navíc bych chtěla rozhodně varovat před opalováním malých dětí.“

Pod slunečníkem

Sluneční paprsky pomáhají v pokožce vytvářet vitamin D potřebný pro správný vývoj kostí, ale k tomu, aby se ho vytvořil dostatek, stačí běžný pohyb venku. Slunce také pozitivně ovlivňuje stav většiny ekzémů, lupénky a seboroické dermatitidy, mizí nebo se zlepšují některé druhy akné. Nezanedbatelný je pozitivní vliv slunce na psychiku. Daní za sluneční radovánky je vysušená kůže, která rychleji stárne a vytváří se na ní více kosmetických vad: sluneční pihy, pigmentové skvrny a kožní novotvary, citlivým lidem zas hrozí nepříjemná solární dermatitida.

Mrkvová posilovna

Výborného pomocníka, s nímž už teď můžeme připravovat kůži na letní dávku slunečních paprsků, našli odborníci v zelenině. Beta karoten – provitamin vitamínu A, z něhož si tělo biochemickou přeměnou vyrobí vitamin potřebný pro zdraví pokožky a zraku, patří

Betakarotenový štít

Pravidelnou konzumací beta karotenu získá tělo ochranu před volnými radikály, kůže bude na sluníčku snáze zlátnout s menším rizikem spálení a stárnutí, samozřejmě jen za předpokladu, že budeme dodržovat zásady zdravého opalování.

Na beta karoten by neměli zapomínat ani kuřáci, ženy užívající hormonální antikoncepci v pilulkách, osoby náchylné k onemocněním horních cest dýchacích a také ti, kteří často holdují alkoholu. Důležitou úlohu může tento doplněk stravy sehrát i při léčbě některých onemocnění zraku, zlepšuje stav akné a chrání před kardiovaskulárními onemocněními.

To je dost důvodů pro to, abychom se ve společnosti beta karotenu těšili na první sluneční paprsky a nezapomněli, že jarní sluníčko, zvláště na horách, má pořádnou sílu a naše pokožka se potřebuje na denním světle trochu rozkoukat.

**SERIÁL
O LÉKAŘSKÝCH
TRADICÍCH**

Léčivka z pralesa

INDIÁNI V AMAZONII SI VELMI CENILI ROSTLINY GUARANY (*PAULLINIA CUPANA*) A JEJÍ ÚČINKY POVAŽOVALI ZA NADPŘIROZENÉ. NAPŘÍKLAD SE DOMNÍVALI, ŽE PRODLUŽUJE ŽIVOT, A PROTO JI DENNĚ UŽÍVALI JAKO TONIKUM. NÁPOJ Z ROSTLINY PŘIPRAVOVALI TAK, ŽE SEMENA UPRAŽILI A PROMÍCHALI S MOUKOU MANIOKU. ZE VZNIKLÉ PASTY ZPRACOVALI VÁLEČKY, KTERÉ NECHALI ZTVRDNOUT. KDYŽ SI CHTĚLI DOPŘÁT POVZBUZUJÍCÍ NÁPOJ, NASTROUHALI KOUSEK VÁLEČKU DO VODY. JAKO STRUHADLO POUŽÍVALI JAZYK DRAVÝCH RYB PIRANÍ.

Guarana sloužila amazonským indiánům také jako prevence malárie a úplavice, pomáhala při bolestech hlavy, křečích, horečkách a pokládali ji za afrodiziakum. Lovci při válečných výpravách žvýkali semena rostliny, aby lépe překonali únavu a hlad. Evropští cestovatelé objevili guaranu ve druhé polovině 17. století, na Starý kontinent byla poprvé dovezena až v roce 1817. I v dnešní

době je žádaná jako osvědčený prostředek pro překonání fyzické i psychické zátěže, protože působí rychle a dlouhodobě. Obsahuje totiž guaranin – přírodní kofein a další energetické látky jako teobromin a teofillin (nalézají se také v kávě a čaji). Guarana ovlivňuje metabolismus nervových tkání, potlačuje pocit únavy, vyčerpanosti a hladu, podporuje odbourávání kyseliny mléčné ze svalů, čímž zvyšuje fyzickou i psychickou výkonnost. Zlepšuje schopnost soustředění a paměť.

Doplňky stravy obsahující guaranu mohou pomoci například lidem pracujícím na směny, manažerům, studentům před zkouškami, zkrátka všem, kteří bojují s únavou a potřebují povzbuzení.



Jižní Amerika

Tip: Výtažky z guarany účinkují stejně jako silná káva, ale nepřekyselí žaludek.



Zralé plody guarany připomínají lidské oči. Při dozrávání se zbarvují do oranžova až červena. Když semeno dozraje, bobule praskne a černé semeno zabalené v bílém míšku z ní vyčnívá.



Chuť do života

Současné klinické testy prokázaly, že guarana pomáhá odstraňovat pocety vyčerpanosti a únavy. Rovněž významně podporuje koncentraci a vitalitu, proto je vhodné ji užívat zvláště v období se zvýšenou psychickou aktivitou a nutností maximálního soustředění. Užívají se 2 až 4 tablety denně před jídlem.

Recepty pro vás

NAŠE NOVÁ RUBRIKA JE URČENA VŠEM LIDEM, KTEŘÍ SI UVĚDOMUJÍ, ŽE JÍDLA MÁ ZÁSADNÍ VLIV NA NAŠE ZDRAVÍ I CELKOVOU ŽIVOTNÍ POHODU. PRO PŘÍZNIVCE SPRÁVNÉ VÝŽIVY PŘINÁŠÍME DVA JEDNODUCHÉ NÁVODY NA PŘÍPRAVU NETRADIČNÍCH POKRMŮ, KTERÉ JSOU DIETNÍ, CHUŤOVĚ ZAJÍMAVÉ A NAVÍC ZDRAVÉ.
(UKÁZKY RECEPTŮ Z KNIHY BOKUCHAŘKA HANKY ZEMANOVÉ)



Kus-kus se zeleninou a piniovými oříšky (6 porcí)

750 ml vody (1 díl kus-kusu na 1,5 dílu vody)
olivový nebo sezamový olej
2 stroužky utřeného česneku
1 chilli paprička
1 lžička mletého kmínu
2 cibule
2 druhy sezonní zeleniny
mořská sůl
balíček celozrnného kus-kusu (500 g)
1 až 2 sáčky pinií opražených na suché pánvi (cca 50 až 100 g)



1. Dáme vařit vodu a připravíme si zeleninu. Můžeme použít pórek, cibuli a 2 mrkve nakrájené na kostičky nebo červenou papriku, řapíkatý celer a brokolici.
2. V hrnci se silným dnem osmahneme na dostatečném množství oleje utřený česnek, chilli papričku a kmín. Přidáme cibuli a zeleninu, osolíme a společně smažíme téměř do změknutí zeleniny.
3. Nakonec přimícháme kus-kus, přilejeme vroucí vodu nebo vývar a promícháme.
4. Necháme 1 až 2 minuty přejít varem na malém plameni a odstavíme z ohně. Asi 15 minut necháme dojít pod pokličkou. Mezitím si na suché pánvi opražíme předem opražené pinie.
5. Pokrm můžeme dochutit olivovým nebo ořechovým olejem a čerstvou mátou nebo tymiánem. Na závěr ho posypeme opraženými piniemi, popřípadě nastrouhaným parmezánem.

Tip: Pokud připravujeme jídlo pro děti, nedáváme chilli papričku do základu, ale pokrm dochutíme na talíři.



Vláknina

Doplnek stravy, který obsahuje kompletní sestavu rostlinné vlákniny – celulózu, hemicelulózu, pektin a lignin, které jsou získávány výhradně z přírodních zdrojů. Vláknina navozuje pocit sytosti, podporuje střevní peristaltiku, usnadňuje vyprazdňování a celkově chrání před civilizačními chorobami. Užívá se 1 až 4 tablety denně půl hodiny před jídlem.



CLA Clarinol™

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

Svěží ovocný salát s medovým dresinkem a slunečnicí (4 porce)

3 lžíce panenského olivového oleje
čerstvě vylisovaná pomerančová šťáva z 1 pomeranče
1 až 2 lžíce kvalitního medu
2 hrsti slunečnicových semínek
1 lžíce sójové omáčky na opražená semena (není nutná)
3 středně velké mrkve
2 jablka
v sezoně mrkvová nat' a ledový salát na ozdobu

1. Smícháme čerstvě vylisovanou pomerančovou (nebo citronovou) šťávu, olej a med. Omyjeme semínka a na suché pánvi je opražíme. Občas je promícháme, aby se nepřipálila. Když praskají a voní, můžeme je občas zastříknout přírodní sójovou omáčkou, poté promíchat a přesypat do jiné misky.
2. Syrovou mrkev i jablka nakrájíme na tenké šikmé plátky. V případě, že používáme kvalitní jablka z vlastní zahrádky nebo kupujeme biojablka, je velká škoda zbavovat se cenných vitamínů, které obsahuje slupka. V zimě můžeme plátky mrkve oblanširovat 1 minutu ve vroucí vodě se špetkou mořské soli a hned zchladit studenou vodou.
3. Vše promícháme s dresinkem a ozdobíme mrkvovou natí, kterou můžeme i nejmenno nasekat do salátu. Lehce posypeme opraženými slunečnicovými semínky.

Tip: Do salátu můžeme přidat chemicky neošetřenou kandovanou pomerančovou nebo citronovou kůru.

Chromdiet

V přípravku Chromdiet najdeme vyváženou kombinaci chrómu a vlákniny. Chrómu je nezbytný pro správnou činnost inzulínu a jeho zvýšený přísun omezuje náhlé pocity hladu a chuti na sladké. Vláknina Chitosan na sebe váže cholesterol a jiné tuky a tím zvyšuje jejich vylučování z těla. Inzulín z kořene čekanky navíc podporuje růst příznivé střevní bakteriální mikroflóry. Užívá se 1 tableta 3x denně současně s jídlem.



NA SOUČASNÉM KNIŽNÍM TRHU JE NA VÝBĚR VELKÉ MNOŽSTVÍ LÁKAVÝCH PUBLIKACÍ, KTERÉ SE ZABÝVAJÍ ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM A VÝŽIVOU. PŘINÁŠÍME UKÁZKU DVOU Z NICH.

LÉČIVÁ SÍLA VITAMINŮ, MINERÁLŮ A DALŠÍCH LÁTEK

Jarmila Mandžuková

Zajímavá publikace zaměřená na správnou výživu podává vyčerpávající informace o vitamínech,



minerálech, aminokyselinách, výtažcích z rostlin, včelích produktech a dalších látkách důležitých pro náš organismus. Kniha poslouží jako spolehlivý praktický domácí rádce. (199 Kč, Nakladatelství Start Benešov)

Inspirace z knihkupectví



BIOKUCHAŘKA HANKY ZEMANOVÉ

Ojedinelá česká kuchařka nás naučí zařazovat do jídelníčku i méně známé potraviny, např. pohanku, cizrnu, špaldovou mouku, panenské oleje apod., ze kterých připravovaly pokrmy už naše babičky. V knize najdeme mnoho originálních receptů, fotografií a názorných ukázek (polévky, saláty, masové pokrmy, zelenina, zapomínané přílohy, moučníky) a velké množství osvědčených tipů. Kniha je určena všem lidem, kteří chtějí žít zdravěji a zároveň

nejsou lhostejní k přírodě.

(399 Kč, Nakladatelství Smart Press)



Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM

V lékárnách nyní najdeme přípravek, který byl speciálně vytvořen na základě nejnovějších vědeckých studií. Je určen všem mužům, které trápí problémy s prostatou. Oproti dosavadnímu doplňku stravy Prostenal obsahuje mnohonásobně větší množství účinných látek – výtažky z palmy trpasličí (*Saw Palmetto*), kopřivy dvoudomé a lykopen. Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM pomáhá při prostatických potížích a má příznivý vliv na snížení rizika vzniku rakoviny prostaty, mužskou potenci a sexuální aktivitu i ve vyšším věku. Užívají se 1-2 tabletky po jídle.



Pupalka dvouletá + vitamin E

Výtažky z pupalky dvouleté v kombinaci s přírodním vitaminem E jsou vhodným prostředkem při kožních problémech a vyrážkách. Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu a mohou pozitivně ovlivňovat krevní tlak. Pupalka dvouletá a vitamin E mají také blahodárný vliv na srdce a cévy a napomáhají mírnit nepříjemné projevy před a v průběhu menstruace. Užívá se 1 tabletky denně během jídla.



Urinal®

Především pro ženy, které trpí častými záněty močových cest, je určen produkt Urinal®. Jeho hlavní složkou je standardizovaný extrakt NutriCran™, výtažek z brusinek velkoplodých. Látky, které extrakt obsahuje, dokážou účinně zabránit uchycení bakterií, především *Escherichia Coli*, na stěnách močové trubice a močového měchýře. Právě bakterie *E. Coli* způsobuje ve více než 80 % infekce močového ústrojí. Chceme-li preventivně předcházet tomuto onemocnění, stačí nám kromě dalších opatření užívat 1 tabletku denně.

Klubové lékárny

V SOUČASNÉ DOBĚ SDRUŽUJE KLUB ZDRAVÍ WALMARK VÍCE NEŽ 200 000 ČLENŮ Z CELÉ ČESKÉ REPUBLIKY – LIDÍ, KTEŘÍ SE AKTIVNĚ ZAJÍMAJÍ O ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL A VYHOVUJE JIM KOMPLETNÍ NABÍDKA PRODUKTŮ WALMARK.

V TOMTO ČÍSLE BYCHOM VÁM RÁDI PŘEDSTAVILI DALŠÍ Z LÉKÁREN, KTERÉ SE ZAPOJILY DO NAŠEHO PROGRAMU KLUBOVÝCH LÉKÁREN A NABÍZEJÍ ZÁKAZNÍKŮM KOMPLETNÍ NABÍDKU PRODUKTŮ WALMARK. SNADNO JE POZNÁTE PODLE ČERVENOŽLUTÉ SAMOLEPKY S NÁPISEM KLUBOVÁ LÉKÁRNA, UMÍSTĚNÉ NA VSTUPNÍCH DVEŘÍCH. PŘI NÁVŠTĚVĚ TAKTO OZNAČENÉ LÉKÁRNY BUDETE MÍT VŽDY JISTOTU, ŽE ZDE ŽÁDANÝ PŘÍPRAVEK DOSTANETE. NAVÍC NA VÁS ČEKÁJÍ SPECIÁLNÍ A ZVÝHODNĚNÉ NABÍDKY A MŮŽETE SE TĚŠIT I NA ZAJÍMAVÉ DÁRKY.

Lékárnu U Barborky najdete v Rokycanech na Malém náměstí a hned při první návštěvě vás okouzlí její historický interiér.

Jak dlouho už je vaše lékárna zapojena do programu Klubových lékáren?

Klubovou lékárnou Walmart jsme déle než rok. O spolupráci jsme uvažovali už dříve, ale protože prostory nejsou příliš velké a my máme dosti širokou nabídku produktů, nebyli jsme si jisti, zda budeme schopni přípravky pro zákazníky dostatečně zřetelně vystavit. Ale řešení se našlo, takže jednu spodní zasklenou



PharmDr. Pavel Niebauer

vitřinu teď věnujeme produktům z Walmarku

a další doplňky stravy jsme rozmístili do postranních skříněk.

O které produkty je mezi zákazníky největší zájem?

Lidé se nejvíce ptají po Varixinalu® a zvláště na jaře a v létě se hodně prodává Beta karoten® a Betabronz®. Přece jenom už jsme díky zdravotnické osvětě opatrnější a snažíme se chránit si pokožku před agresivními účinky slunečních paprsků. Varixinal® se osvědčil i nám lékárníkům. Stojíme celý den na nohou a koňský kaštan,

který přípravek obsahuje, má dobré účinky na žilní stěny.

Čím to, že máte v lékárně stále tolik zákazníků?

Snad je to i tím, že se jim líbí útulný klasický styl interiéru lékárny. Má svoji autentickou atmosféru. Samozřejmostí je, že se svým zákazníkům snažíme nabídnout kromě vstřícného jednání i co nejširší sortiment léčiv a doplňků. Navíc kdo z nich má zájem a předem si domluví návštěvu, může si prohlédnout Muzeum farmacie, případně i přilehlou Galerii výtvarného umění. V tom případě si kromě léků na nemoci těla odnese také pohlázení po duši.



Mobiliář muzea pochází z roku 1912 a původně sloužil svému účelu téměř 70 let v bývalé lékárně U knížete Oldřicha v Praze-Nuslích. Je ukázkou slohu pozdní vídeňské secese a jednou z mála dochovaných ukázek původního vzhledu a vybavení měšťanské lékárně. Místnosti vévodí intarziemi zdobená tára (pult) s masivní pokladnou a vahami. Všechn nábytek je původní, pečlivě zrestaurovaný, a totéž platí o jednotlivých vystavených exponátech. Ve zdejších prostorách a depozitáři se podařilo shromáždit archiv, který obsahuje řadu unikátních dobových dokumentů, jako jsou ručně psané receptury, fotodokumenty, vzácné knihy – herbáře, encyklopedie atd. Sběrka je kompletní a prezentuje různé oblasti – lidové léčitelství, vojenskou a veterinární farmacii, ale i doklady o vývoji a distribuci léčiv atd.

V jedné z vitrín jsou vystaveny nástroje, které se používaly při výrobě pilulek, oplatkových forem, tyčinek, různé druhy tabletovaček nebo čípkovnic. Potěší nás, když spatříme pastilky proti kašli v plechových krabičkách, které si starší z nás pamatují od svých babiček. V prvorepublikových lékárnách bylo zvykem prodávat i zdravotnické potřeby. Proto v muzeu nechybí ani dobové ukázky tohoto sortimentu, např. horské sluníčko, masážní stroje či inhalační přístroje a různé zajímavé drobnosti. Nejcenější z vystavených předmětů je sada třiceti dřevěných stojatek (nádobek na léčiva, suroviny a sušené byliny) z roku 1845. V muzeu je k vidění originálními léky vybavená vyřezávaná lékárníčka, která nesměla chybět v žádné domácnosti v první polovině minulého století. Poklidnou atmosféru umoc-










ňuje důstojně působící koutek čekárny zařízený lavicí, stolkem, osobními vahami a dobovými smaltovanými štíty a reklamními plakáty. Návštěva tohoto muzea určitě stojí zato, neboť se zde můžeme setkat s historií nejen lékařství, ale i různých vzdálenějších oblastí farmacie jako zajímavého oboru.

Kouzlo nostalgie

SOUČÁSTÍ OBJEKTU, KDE SÍDLÍ LÉKÁRNA U BARBORKY, JE TAKÉ OJEDINĚLÉ MUZEUM FARMACIE, KTERÉ ZNALCI POKLÁDAJÍ ZA JEDNO Z NEJLÉPE VYBAVENÝCH V ČESKÉ REPUBLICE. VYBUDOVAL HO PharmDr. PAVEL NIEBAUER A NAJDEME V NĚM KOMPLETNÍ EXPOZICI, KTERÁ DOKUMENTUJE, JAK VYPADALA LÉKÁRNA V OBDOBÍ PŘELOMU 19. A 20. STOLETÍ.



POMŮCKA: DUÁL	PRVNÍ ŽENA	1. DÍL TAJENKY	SPZ KARVINÉ	DRUH PEPRÉ		PODLOSTI	KLESAT NA ÚROVNI	POŽÁRNÍ OCHRANA ZKR.	ZN. ATMOSFÉRY		OBSAHY DLANÍ	LAKOMÍ LIDÉ	ZNAČKA ZUBNÍ PASTY	ÚDAJE				
BÝVALÝ ČESKÝ VÝROBCE KOL					ZVĚTŠOVACÍ SKLO					ZAKOUSNUTI HOVOR.								
PŮSOBENÍ					KRÁTKÝ TV VSTUP ČESTNÝ HOVOR.					SLOVNÍ POMOC ZÁPADOČES. MĚSTO								
CHEM. ZN. ZLATA			BOLÁK V ÚSTECH ÚČETNÍ OBDOBÍ					TALISMAN LYŽE ZASTARALE										
 NÁRODNÍ DIVADLO ODDĚLENÍ ZKR.				SMRTELNÁ NEMOC KAMARÁD BOLKA					PODZEMNÍ CHODBA INIC. HERCE SKAMENE									
ZUŠLECHTĚNÁ ŽELEZA						POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA				ŘÍMSKÝCH 999 ÚDER NOHOU			OČAROVAT	SAD				
VÝZDOBA						NOVINY					PLETENEČ VLASU ZNAČKA JAP. AUTA							
VADA V ŠACHOVÉ ÚLOZE									LISTNATÝ STROM									
	NA KTERÉM MÍSTĚ KORÁLOVÝ ÚTES											SPZ PARDUBIC			OLYMPIJSKÝ REKORD 2. DÍL TAJENKY			
RÝŽOVÁ PÁLENKA												 SLUCHOVÝ VJEM HLTY						
TVOJE OSOBA			KANAPE	NÁDOBA NA ZALÉVÁNÍ								KRASOBRUSLAŘSKÝ SKOK						OTÁZKA PŘI SÁZCE
OTEKLÉ MÍSTO												KOLEM						
ROČNÍ OBDOBÍ												KARETNÍ KRITIK CHEM. ZN. MANGANU						
 ODDĚLENÉ SÍDLIŠTĚ		OSOBNÍ ZÁJMENO POHÁDKOVÁ POSTAVA							 SAMICE KONÉ	MÁMENÍ	ZÁJMENO OSOBNÍ NÁZEV HLÁSKY M				MUŽSKÉ JMÉNO INIC. MODER. EBENA			
ČÁST SETU V TENISE									ČÁST STROMU PRACÍ PRÁŠEK					ZNAČKA MILILITRU ZNAČKA KILOPASCALU			POPLACH	LANA ZDROBNĚLE
RÉBUS												POSTAVA Z PRODANÉ NEVĚSTY VAŘ. MASO						
ČÁROVÝ KÓD				DRUH HERCE RYBÁŘOVA POTŘEBA								OBČANSKÝ PRŮKAZ ZKR. DRUH FIRMY			ELIŠKA DOMÁCKY DRUH DROGY			
INICIÁLY DESETIBOJÁŘE DVORÁKA			NOUZOVÉ VOLÁNÍ CHEM. ZN. BARYA				POHYBOVÉ ÚSTROJÍ INIC. HEREČKY MUTIOVÉ						STARÉ ČES. ZÁJMENO MÍSTNÍ ORGANIZACE ZKR.					
PODNIK VE DVOŘE KRÁLOVÉ					IBSENOVO DRAMA					JEHLIČNATÝ STROM								
ONÍM ZPŮSOBEM					SYMBOL LÁSKY					VE SVĚM BYTĚ								

Vyluštěnou tajenku označenou heslem „TAJENKA“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2006 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz
Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají krásné dárky, které do soutěže věnovala firma HUDY sport.
Pro dalších 10 šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark.
Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

S cukrovkou se dá normálně

žít

V ČESKÉ REPUBLICE TRPÍ CUKROVKOU TYPU 1 ASI 1 000 DĚTÍ. PATŘÍ MEZI NĚ I DVANÁCTILETÁ SÁRA, KTERÁ ONEMOCNĚLA V PĚTI LETECH. DÍKY ODBORNÉ PÉČI LÉKAŘŮ A STAROSTLIVOSTI A DOBRÉ SPOLUPRÁCI RODINY DNES VEDE PLNOHODNOTNÝ ŽIVOT JAKO JEJÍ VRSTEVNÍCI.

Denisa Doležalová, maminka Sáry, se často a ráda směje. Přitom od chvíle, kdy lékaři u její dcery diagnostikovali diabetes 1. typu, zažila i velmi dramatické chvíle.

„Bylo krátce před Vánoce a já jsem pozorovala Sáru, jak uprostřed hry

zase běží k vodovodnímu kohoutku a hltavě z něj pije. Abnormální žízeň a neustálé nutkání k močení se u ní projevovaly už asi měsíc. Připadalo mi to divné, ale vysvětlovala jsem si to tím, že pořád někde lítá, tak je zkrátka uhoněná,“ vzpomíná na okamžiky před sedmi lety maminka Denisa. „Napadla mě samozřejmě i možnost, že by se mohlo jednat o příznaky cukrovky, ale dotěrnou myšlenku jsem hned zahнала. Člověk si v takové chvíli nechce připustit, že by ho mohlo potkat něco nepříjemného. Zrovna u nás byla na návštěvě babička Hanka, která je zdravotní sestrou. Sledovala Sáru a rozhodla, že ji pro jistotu vezme do nemocnice na rozbor krve. Jeho výsledky bohužel potvrdily naše nejhorší obavy – Sára trpěla diabetem typu 1.

Kdy se uzdravím?

Okamžitě jsme odjely do nemocnice, a protože naměřené hodnoty cukru v Sářině krvi byly nebezpečně vysoké, začali jí lékaři hned nitrožilně podávat infuzi a inzulín. Pan doktor Zdeněk Šumník mi mezitím v ordinaci vysvětloval, co nás čeká a jak bude probíhat léčba v příštích měsících. Vůbec jsem si to nedovedla představit, netušila jsem, jak se píchá inzulín atd. Náš život se najednou změnil. Bylo to o to horší, že doma na nás čekal patnáct-

timěsíční Matyáš... Ale příbuzní skvěle spolupracovali, manžel se s pomocí obou babiček staral doma o syna a já jsem se v nemocnici brzy všechno naučila. Také lékaři a sestry byli velmi vstřícní a obětaví. Sáře se v nemocnici dokonce tak líbilo, že po čtrnácti dnech, které jsme zde strávily, nechtěla jít domů. Musím říct, že obrovskou výhodou a pomocí bylo, že Sára brala

nemoc od začátku velmi statečně. Nikdy kvůli ní neplakala, ani nevyváděla při injekcích. Jen mně bylo občas do breku, když se mě ptala: A maminko, kdy už se uzdravím?“ povzdychne si Denisa, ale hned věčně pokračuje: „Tahle nemoc je bohužel celoživotní, jde především o to udržet zdravotní stav natolik stabilizovaný, aby nedošlo ke zhoršení. Jinak mohou nastat závažné komplikace – zejména oční, ledvinové, cévní atd.“

Šikovná holka

Inzulín se dětem většinou píchá 4x denně do břicha, paže, stehna nebo hýždě. Zároveň je nutné dodržovat zásady diabetické stravy. Dítě musí jíst 6x denně, vždy před spaním je nutná druhá večeře. Pokaždé před jídlem se pacient musí píchnout do prstu a nanést kapku krve na testovací proužek do glukometru, kde se ukáže momentální hladina cukru v krvi. „Měla jsem obavy, abychom něco nezanedbaly, proto jsem v první třídě vozila dceru na obědy domů. Když byla ve druhé

Diagnóza diabetu 1. typu je sice vážnou zdravotní komplikací, nicméně ji lze zvládnout a prožít plnohodnotný život.



třídě, jezdila jsem naopak za ní do školní jídelny, tam jsem ji změřila, píchla inzulín a odměřila jídlo. Před rokem mi to Sárinka strašně ulehčila – naučila se píchat si inzulín sama a dokáže si sama v jídelně odhadnout množství jídla, které by měla podle jídelního plánu sníst,“ chválí dnes dvanáctiletou dceru maminka. „Myslela jsem si, že se Sára kvůli cukrovce nebude moct účastnit některých aktivit, ale chodí do kurzů malování, hraje tenis a dokonce jezdí na zimní lyžařské tábory pro diabetické děti, které pořádá MUDr. Zdeněk Šumník z motolské nemocnice. Jsem mu za to vděčná, protože díky těmto pobytům mohou i diabetici zažít atmosféru normálního dětského tábora,“ končí své vyprávění Denisa Doležalová, která se nepřízní osudu postavila čelem, stejně jako její statečná dcera.



MUDr. Zdeněk Šumník, PhD.
odd. dětské diabetologie, FN Praha Motol

Slovo lékaře

Co je při léčbě nejdůležitější? Na co byste chtěl upozornit?

Léčba dětského diabetu klade velmi vysoké nároky nejen na diabetické dítě, ale na celou rodinu, ve které žije. Je třeba si uvědomit, že se jedná o léčbu komplexní – na jedné straně je třeba zajistit aplikaci inzulínu, na straně druhé je diabetická strava a režim, přičemž právě dodržování diabetických doporučení je pro většinu dětí nejobtížnější. Od začátku však rodičům i dětem zdůrazňujeme, že diagnóza diabetu 1. typu je sice vážnou zdravotní komplikací, nicméně při dobré spolupráci všech zúčastněných ji lze zvládnout a prožít spokojený a plnohodnotný život. Sára je toho ostatně skvělým důkazem.

Diabetici prý potřebují vyšší dávky vitaminů než zdraví lidé?

Je pravdou, že u nemocných s diabetem se častěji setkáváme s nedostatkem některých vitaminů (zejména A, C, D, E a vitaminů skupiny B). Proto je třeba důsledně dbát na dostatečný přísun těchto důležitých doplňků stravy, a to zejména u osob s delším trváním choroby a také v těch případech, kdy se dlouhodobě nedaří diabetes zkompenzovat.

Účinnost inzulínu prý podporuje například Pikolinát chromu?

Ano, chrom ve formě pikolinátu skutečně zlepšuje citlivost na inzulín a navíc se zdá, že by mohl snižovat riziko kardiovaskulárních komplikací u obézních osob s diabetem 2. typu.

Jaké aktivity mohou děti s diabetem provozovat, čemu by se naopak měly vyhnout?

Zde je velmi důležité zdůraznit, že mezi diabetickými dětmi a jejich zdravými vrstevníky není v tomto ohledu žádný rozdíl. Po nezbytném proškolení se děti s diabetem 1. typu můžou účastnit všech běžných sportovních a pohybových aktivit.

Kdy a jak vznikla myšlenka pořádat tábory pro diabetické děti?

S jakým ohlasem se tyto akce setkávají u dětí a rodičů?

Tábory pro diabetické děti mají v naší zemi dlouhou tradici, vždyť první takové akce se konaly již před 2. světovou válkou. Již to ukazuje, že tyto pobyty mají své místo v péči o diabetické děti a trvale velký zájem ze strany rodičů i dětí to jen podtrhuje. Přestože se obsah těchto setkání v průběhu let pochopitelně měnil, stále vidím jejich největší význam ve vzájemném sdílení zkušeností, které s sebou život s diabetem přináší.

Společně se pak snažíme nacházet řešení problémových situací, o které není v případech těchto dětí nikdy nouze. Upřímnost a otevřenost, se kterými se na těchto táborech vždy setkáváme, ukazují, že se nám to daří.



Martánci Imunactiv

Doplňek stravy 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

VĚRNOSTNÍ PROGRAM S ŘADOU NOVÝCH DÁRKŮ!

Nabídka dárků pro vás – členy Klubu zdraví Walmark

V nových dárkách naleznete překvapení pro děti – cestovní hru Člověče, nezlob se – a plážovou podložku. Některé dárky prošly inovací, tak jako například tričko a termoska. Věříme, že se vám tyto změny budou líbit.

CO MŮŽETE ZÍSKAT

1. Cestovní hru Člověče, nezlob se! NOVINKA!	90 Wk
2. Pláštěnku	110 Wk
3. Plyšovou hračku NOVINKA!	150 Wk
4. Plážovou podložku	160 Wk
5. Čajový hrnek	179 Wk
6. Volejbalový míč	195 Wk
7. Tričko HANES, nyní s dlouhým rukávem NOVINKA!	195 Wk
8. Froté osušku	210 Wk
9. Turistickou lékárníčku DEUTER	250 Wk
10. Nerezovou termosku se třemi termohrnky NOVINKA!	290 Wk
11. Sportovní batoh Husky	390 Wk
12. Fleesovou vestu Mount X	490 Wk
13. Cestovní kufr na kolečkách	690 Wk
14. Cestovní tašku na kolečkách HUSKY	890 Wk



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 dobírkové 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 nalepujte na objednávací kartu našeho věrnostního programu, kterou si můžete vytisknout z internetových stránek nebo vyžádat na zákaznickém servisu KZW. Nemáte-li objednávací

kartu, použijte pro nalepení kódů jakýkoli papír. Objednávací karta je určena jak pro nalepování čárových kódů, tak i pro samotné objednání dárek 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:

Vystřihněte čárové kódy z našich výrobků.



Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.



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



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



Odešlete kartu na naši adresu zákaznického servisu Walmark, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec (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 a dáreků a objednávacími čísly naleznete na internetové adrese www.kzw.cz a na předposlední straně tohoto klubového časopisu.

● **Můžete zasílat čárové kódy** i bez konkrétní objednávky dáreků 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 **objednávací kartu**, můžete k nalepení čárových kódů využít list papíru. **Nezapomeňte připojit své členské číslo!**

● **Čárové kódy z výrobků Natures' Bounty** nejsou zahrnuty do věrnostního programu.

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



VĚRNOSTNÍ PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE!

Obliba nákupu produktů prostřednictvím zásilkového prodeje Klubu zdraví Walmark stále roste. Výhodou není pouze nákup „z pohodlí vašeho domova“, ale i váš ušetřený čas a díky připraveným akcím také možnost získat zajímavé dárky a ceny.

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 hod.
3. **Písemně**, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec
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, která dosáhne požadované hodnoty, získáte dárek ZDARMA!

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



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



● Při objednávce v celkové ceně produktů nad 4 999 Kč získáte spací pytel od společnosti HUSKY

SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

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



VÍTKOVICE TOURS, specialista na Chorvatsko a Černou Horu, poskytne 5% slevu na pobytové zájezdy z katalogu Jadran 2006. Více informací o cestovní kanceláři VÍTKOVICE TOURS naleznete na internetových stránkách www.ckvt.cz

HUDY sport,

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



CK Pressburg,

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



MOŽNOST PLATBY KARTOU A PLATEBNÍM PŘÍKAZEM

Platbu převodním příkazem a platební kartou si od poloviny loňského roku oblíbilo mnoho členů našeho klubu. Dovolujeme si vám připomenout tuto poměrně novou aktivitu našeho dobírkového prodeje. Ptáte se, jaká je výhoda těchto plateb a zda je to vůbec bezpečné?

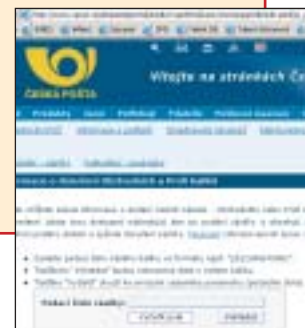
- Nemusíte mít doma hotovost
- Nemusíte dopředu vyzvedávat peníze z bankomatu
- Při platbě platební kartou vám banka neúčtuje žádné poplatky
- Ověření probíhá nejnovějším bezpečnostním systémem: 3D Secure, od České spořitelny
- S vaší platební kartou přijde do styku pouze bankovní ústav Česká spořitelna, 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 naše poměrně nová aktivita, 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 musím zásilku vyzvednout.
- Pokud jste nám do systému vložili 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.



NAKUPOVAT U NÁS SE VYPLATÍ!

Všichni zákazníci, kteří si nakoupí v termínu od 15.2.2006 do 15.6.2006 výrobky Walmark prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark v ceny vyšší než 1000,- Kč, budou zařazeni do slosování o zajímavé ceny.

Termín slosování: 22. 6. 2006

Jména výherců budou zveřejněna na klubových internetových stránkách na adrese www.kzw.cz.

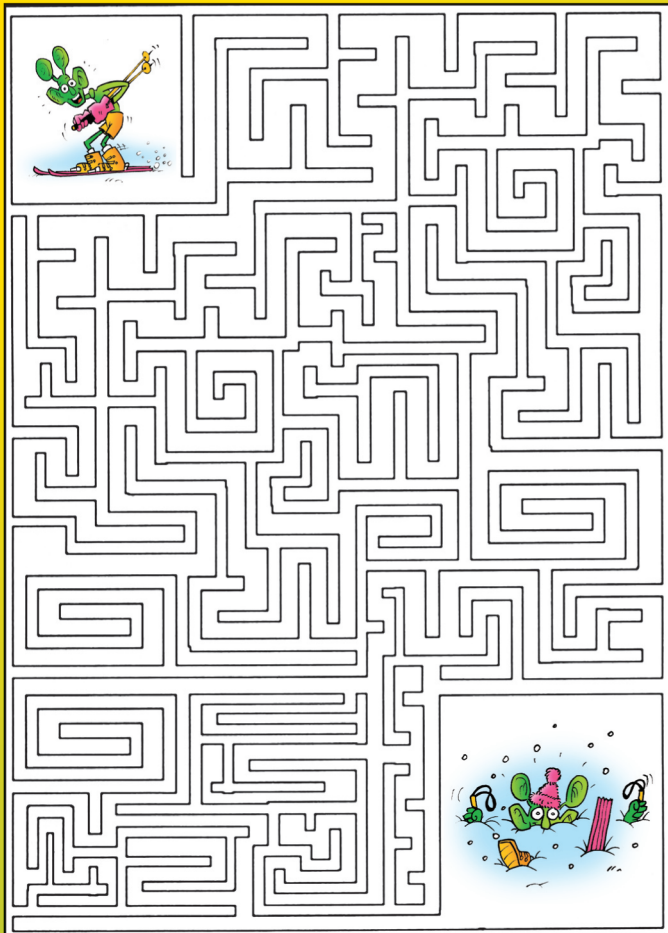
CO MŮŽETE VYHRÁT?

1. cena – peněžní poukázka CK Pressburg v hodnotě 10 000,- Kč
2. cena – stan pro dvě osoby
3. cena – dva spací pytle
4. – 6. cena – cestovní taška na kolečkách
7. – 8. cena – cestovní kufr na kolečkách
9. – 10. cena – sportovní batoh
11. – 50. cena – balíček produktů Walmark

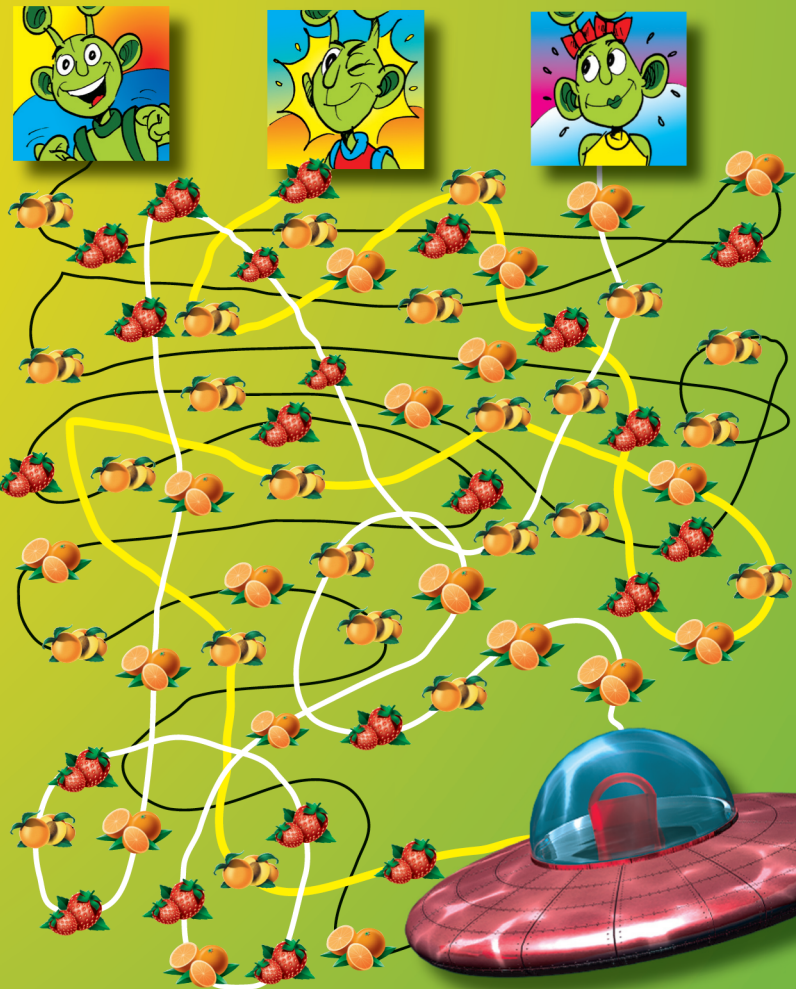
SOUTĚŽ

PRO DĚTI

NAJDĚTE CESTU Z KOPCE



KDO POSBÍRÁ CESTOU NEJVÍCE OVOCE



 **HUSKY**

specialista na outdoor

stany

spací pytle

batohy

tašky

oblečení



www.huskycz.cz



BERAN (21.3.-20.4.)

V únoru v sobě Berani objeví rytíře a budou se věnovat především dvorní lásce. Beran, rozený vůdce, jehož netrpělivost hraničí až s arogancí, bude tentokrát se zjihlým pohledem okouzlovat dámy v nouzi a demonstrativně jim předvede své pečovatelské ambice. Hodil by se i kruhový stůl krále Artuše, ke kterému by mohl přisáhnout. Pokud se Berani neupotíte v dobročinnosti, velkorysosti, sebelásce a návykových látkách, můžete se v příštích měsících posunout na žebříčku kariéry o hezkých pár příček. Zapotřebí je trestní bezúhonnost, čisté ruce a stůl, pracovní disciplína a realistické zhodnocení vlastních možností. Nejdříve se zbavte všeho, co už se přežilo, včetně obnošeného šatstva. Odvahu máte vrozenou, tak ještě trochu pokory a svět je váš!



BÝK (21.4.-21.5.)

Býk miluje pohodu, veselí, pozitivitu a bezpečí. Ocení jistotu v hmatatelné formě. Abstraktní bohatství jako cenné papíry, vědění nebo sebepoznání mu nic neříká. To takhle cihla zlata, luxusní vůz nebo starožitný nábytek! Býci důvěřují jen tomu, co nepomíjí, co člověka neopustí a nikdy nezmizí. Když něco takového Býk vlastní, je klidný. Někdy tak klidný, že se sotva ještě hýbe. Z tohoto pohledu bude následující období přínosné – nenechá Býky zlenivět v nečinnosti. Ba co víc, někteří Býci budou dokonce nuceni přijmout jistá omezení, odpovědnost a závazky. Dovolena je zbytečný luxus. Přichází vhodný čas pro zahájení ranních rozcviček, redukční diety a otužování. Nebojte se taky jednou trochu vybočit z řady, choďte pěšky a zvolte odvážnější barvu vlasů.



BLÍŽENCI (22.5.-21.6.)

Blížencům se díky opozici Pluta definitivně proměňuje život, ale oni jako by to pořád ještě nevnímali. S růžovými brýlemi stále vyrazí plnou parou vpřed a vůbec nevidí, že mají zataženou ruční brzdu. Přesto je i nadále potkáme obklopené spoustou přátel nebo knih. Možná jen jejich humor získá poněkud temnější zabarvení. Poznáte je podle toho, že je nikdy nenajdete tam, kde byli naposled. Škoda, že uniknou dřív, než využijí nabízených možností. Ale chápejte – svět je tak velký a člověk toho potřebuje tolik vědět! Přílišný ponor k jádru věci nebo hluboké přátelství s jedním člověkem bude pro Blížence i nadále ztrátou času. Ti z nich, kteří tam ještě nejsou, mohou hledat uplatnění v médiích. Věnujte více času rodině, a pokud ji ještě nemáte, přemýšlejte, jak si ji pořídit.



RAK (22.6.-23.7.)

Na leckterém Rakovi je ještě stále znát zátěž předchozích období. Raci jsou odborníci na uchovávání. Nejen že mají stále plnou lednici. Sami jsou plni citů a vzpomínek, ke kterým se nikdy nevracejí a nikdy je nedávají najevo. Raci, přišlo vhodné období vyházet staré haraburdí a prověřat duši! Možná zas konečně ucítíte, jak chutná svoboda. Nemusíte se hned rozvádět a opouštět dobře placené zaměstnání. Bude stačit, když přestanete tlačit na pilu, necháte vícem volný průběh a budete se těšit z nového a neznámého. Dovoleno si vezmete raději už na jaře. V té době bude mít totiž volno i váš mozek, a proto je lepší uklidit se z očí těm, které ještě chcete omráčit inteligencí. Na sport raději zapomeňte a věnujte se relaxaci. Péči o tělo i duši přenechte odborníkům.



LEV (24.7.-23.8.)

Lvy už asi vůbec nic nepřekvapí. Díky Saturnu, který putuje jejich znamením, leckdy nechápou, proč zrovna jim se pořád nic nedaří. A to je právě pro Lva nesmírně těžké období. Raději by zářil ve světle reflektorů, než přemýšlel o životě a tvrdě pracoval. Lvi, budí vás útěchou, že mocný vládce Pluto to s vámi nemyslí tak zle, jak to vypadá. Chce, abyste byli takoví, jací doopravdy jste, a nefantazirovali o spokojeném životě opředeném kouzlem a romantikou. Lvi jsou totiž nenapravitelní snílci a není snadné je přesvědčit, že život není pohádka. Právě v nadcházejícím období budou někteří naivnější Lvi možná vystaveni nejednomu šoku. Uvidí totiž na chvíli obyčejný, reálný život bez příkras. Lvi, využijte svou tvořivost a napište o tom třeba báseň. Nebo televizní seriál!



PANNA (24.8.-23.9.)

Z neznámých důvodů bývá toto znamení chybně vykládáno. Je jen málo typických představitelů tradičního výkladu, který říká cosi o upravené, čisté dušince, jejíž kuchyňka září čistotou a která nikdy nepřečerpá bankovní konto. Většina Panen se tomu jen cynicky směje. Panny nejsou perferencialistky ani idealistky. O životě mívají vcelku realistickou představu. Tudíž je ani nepřekvapí, že se v poslední době cítí zvláštně, a každé nutkání ničit vše, co se jim dostane pod ruku, dobře zváží. Kvadratura Pluta podrobuje jejich život už nějakou dobu dalekosáhlým proměnám a Uran z opozice začíná vyzývat ke vzpouře. Díky schopnosti dobře si v hlavě srovnat všechna pro a proti však není zcela jasné, co s Pannami planety v následujících měsících udělají.



VÁHY (24.9.-23.10.)

Pokud nemají příliš restů z minulosti, bude Vahám osud v následujícím období ukazovat příjemnější tvář a povede je správným směrem. Možná je konečně načase začít se angažovat pro sociální spravedlnost! To je zneklidňující téma pro každou správnou Váhu, která je zastáncem rovných příležitostí pro všechny. Fanatická víra ve fair play jí bohužel přináší nejedno rozčarování. I přes to Váhy stále hledají dokonalejší ideál lidství. Dokáží existovat jenom v harmonických vztazích. Ničí je konflikty a osamění. Případnou nudu následujícího období je možné zaplnit i další vášní Vah – nakupováním, objednávaním a vydražováním. Poohlédněte se po nějakém designovém kousku do bytu či po něčem z poslední kolekce oblíbeného módního návrháře.



ŠTÍR (24.10.-22.11.)

K vnitřním konfliktům, jimiž je život Štíra zmitán, se v příštím období přidá ještě rozpor mezi pocitem odpovědnosti a potřebou svobody. Probuzené ambice pozenou Štíry stále vyš. Říká se o nich, že díky silné vůli a váš mozku, a proto je dosáhnou všeho, co si vezmou do hlavy. Ač se dokážou přetvařovat, chuť moci z nich dělá primitivní zvíře. Výjimečná citlivost Štírům umožní vyčítit, co ostatní skrývají. Proto je lepší si je nerozházet. Štíři, půjde o všechno! Ke zviditelnění vložte na masku vah celou svou osobnost. Pozor na nagváhu a nadměrná zavazadla! Čím více budete prozrazovat své vysněné cíle, tím méně budete myslet na sladkosti. Cestu k dlouho očekávaným změnám může překazit sebepečování, samolibost a podcenění etických pravidel.



STŘELCE (23.11.-21.12.)

Někteří Střelci v následujících měsících překvapí netypicky zodpovědným chováním. Zástupci tohoto neklidného znamení, milující změnu a daleké cesty, se možná rozhodnou usadit, oženit nebo se přihlásit na vysokou školu. Pokazit jim to může zmatkář Uran, a tak možná vše nedopadne tak, jak si předsevzali. Střelci ovšem neztratí víru ve šťastné zítřky, která je ostatně drží už několik let nad vodou. Pamatujte, že přehnaný optimismus může člověka dohnat i do záhuby, nesnažte se neustále překvapovat ostatní a věnujte se sebezpytování. Zkontrolujte, zda jsou zaplacené všechny složky, a k odbourání adrenalinu zvolte umírněnější techniky než výstup na osmísticovku. Budete-li chodit stále s hlavou v oblacích, zaručeně si natlučete nos.



KOZOROH (22.12.-20.1.)

Pracovitý, opatrný, materialistický, vychytralý a ctižádostivý Kozoroh nemá rád, když se někdo snaží proniknout do jeho tajemství. Jeho přirozenou vlastností je podezřívavost. I když v druhé půlce letošního roku bude jako vždycky tajemný, možná si konečně uvědomí, že na všechno nemusí být sám a že přece jen potřebuje teplo lidské blízkosti. Bude to těžké, ale podaří-li se mu překročit vlastní stín, má vyhráno. Jak na to, Kozorozi? Dejte svému partnerovi najevo, jak je pro vás důležité, a stvrďte to manželskou smlouvou. Děti vezměte do cukrárny a popovídejte si s nimi. Budete překvapeni, jak zase vyrostly. Pošlete finanční dar útluku pro psy a kočky a navštívte příbuzné, které jste léta neviděli. Pokud si to nerozházíte se šéfem, což u vás nikdo nepředpokládá, možná dostanete přidáno.



VODNÁŘ (21.1.-19.2.)

Čím víc se blížíme ke konci zvěrokruhu, tím složitější znamení potkáme. Vodnář i hne k extrémům a má tak silně vyvinuté svědomí, že mu někdy činí život nesnesitelným. Jde mu o objektivní hledisko, etiku a zásady, o nichž si myslí, že bychom podle nich měli žít. Je extravagantní a odhodlaný bojovat za své ideály. Ve svém tažení za pravdou potřebuje protivníky, a proto se může právě cítit ve svém živlu. Díky Saturnu totiž přichází dostatek komplikací, zdržování a nepřejících autorit, takže Vodnář bude mít zase proti čemu revoltovat. Doporučujeme zůstat nohama pevně na zemi a přestat se tvářit, že jste spolkli všechnu moudrost světa. Vodnáři, pochopte konečně, že projevení emocí neznamena slabost. V jarním období k tomu budete mít dostatek příležitosti.



RYBY (20.2.-20.3.)

Nikdo není takový herec a chameleon jako Ryby. Mají v sobě cosi půvabného a proměnlivého, co ostatní střídavě okouzlují a lobí. Mají nadání pro mystiku a životní krize. Pod vlivem Uranu právě hrozí, že se utrhnou ze řetězu a zkomplikují si život tak, jak to docela dobře umí. Pravděpodobně to však přežijí se svým pověstným klidem a hostejností. Koneckonců nebude to poprvé ani naposledy. Hluboká moudrost umožňuje Rybám vidět nicotnost všech lidských tužeb a přání. Pro následující období doporučujeme starat se více o sebe než o druhé. Neutrácejte, nepřejídejte se, nepracujte do noci a vyhněte se černé magii. Nežustávejte se svými problémy sami a pamatujte, že na vlastní myšlenkové pochody není právě nejlepší spolehnutí.

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (WK)
VITAMINY				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	75
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	36
B-komplex + C	100 tablet	3109	7	89
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	4	58
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	7	93
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	10	136
Céčko - vit. C 100 mg	100 tablet	5172	3	38
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	100 tablet	6346	3	38
Céčko - vit. C 100 mg višň	100 tablet	6353	3	38
Céčko - vit. C 100 mg	40 tablet	4571	1	17
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	40 tablet	6162	1	17
Céčko - vit. C 100 mg višň	40 tablet	6179	1	17
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	6	74
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	6	74
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	16	180
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	16	180
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	3	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	3	54
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	60
Dolomit	70 tablet	3321	4	48
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	48
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	8	122
Chróom forte	30 tablet	5424	13	150
Chróom pikolinát	30 tablet	4632	4	44
Selen	30 tablet	4076	3	41
Selen	100 tablet	4595	6	93
Selezin ACE	30 tablet	0654	7	90
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	58
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	10	150
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	6	80
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	35
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	89
PŘÍRODNÍ PRODUKTY				
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	40
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobolek	3307	8	96
EPA marine	30 tobolek	4816	7	82
EPA marine	100 tobolek	5226	17	213
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	79
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	16	206
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	58
Kelp - Jód	100 tablet	5219	7	91
Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	71
Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	169
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	88
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	15	244
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobolek	4304	8	106
Pumpkin 275 mg	30 tobolek	3314	7	87
Spirulina 500 mg	30 tablet	3529	7	87
Vláknina	30 tablet	4625	5	69
Žraločí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	175
COENZYME Q10				
Coenzym Q10 10mg	30 tobolek	4687	13	123
Coenzym Q10 10mg	60 tobolek	4731	16	196
Coenzym Q10 15 mg	30 tobolek	3284	16	194
Coenzym Q10 15 mg	60 tobolek	4564	18	238
Coenzym Q10 30 mg	30 tobolek	5776	14	240
Coenzym Q10 30 mg	60 tobolek	5998	25	342
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tobolek	5004	13	206
BYLINNÉ VÝTAŽKY				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	9	111
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	13	198
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	24	313
GinkoPrim	30 tablet	0425	15	174
GinkoPrim	60 tablet	0470	22	312
GinkoPrim	90 tablet	0982	30	413
Yucca 500 mg	30 tobolek	4212	11	128
Ginkgo + Pupalka	30 tobolek	4298	10	131
Ginkgo + Pupalka	60 tobolek	5202	21	244
PŘÍPRAVKY PRO DĚTI				
Martánci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	89
Martánci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	89
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135 [4748]	7	86
Martánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	7	86
Martánci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	217
Martánci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	217
Martánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173 [5011]	17	213
Martánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	17	213
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	51
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	128
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	68
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	13	166
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	68
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	13	166

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (WK)
KLOUBNÍ VÝŽIVA				
Arthrostop - nápoj citrón	450 g	5646	25	344
Arthrostop - nápoj jahoda	450 g	5660	25	344
Arthrostop - nápoj meruňka	450 g	5622	25	344
ArthroStop liquid třešeň	400 ml	0289	22	282
ArthroStop PLUS	60 tablet	5977	23	318
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	413
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	35	479
ArthroStop Rapid	180 tablet	0203	58	791
ArthroStop krém	100 ml	6315	12	120
MULTIVITAMINY A MULTIMINERÁLY				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	9	106
ABC Spektrum	60 tablet	3956	11	168
Senior Spektrum	30 tobolek	3543	8	138
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	11	143
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	17	225
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	121
ŘADA PRO ŽENY - FEMINE				
Femine Plus	30 tablet	4069	10	131
Femine Plus	60 tablet	4960	15	212
Viaredin	30 tablet	5684	18	233
Viaredin	60 tablet	5882	29	372
Viaredin Koktejl - jahoda	450 g	4144	25	306
Viaredin Koktejl - vanilka	450 g	5325	25	306
Viaredin Koktejl - čokoláda	450 g	5332	25	306
Viaderm	30 tobolek	1309	15	199
Viaderm	60 tobolek	0661	30	419
Celulit	30 tablet	3666	11	136
VLASOVÁ KOSMETIKA PROTI LUPŮM				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	50
Reghaar stimulant - tablety	30 tablet	3086	6	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	5	74
SANTOIN				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	50
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	7	83
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	5	74
Santoin Excellent - zubní pasta	65g	6032	4	54
ZAMĚŘENÁ ŘADA				
CLA Clarinol	30 tablet	0401	23	309
Chromdiet	30 tablet	4809	7	106
Cholestop	30 tablet	4922	10	136
Vitavision	30 tablet	4793	10	135
Varixinal	30 tablet	4779	9	110
Varixinal	90 tablet	4786	23	325
Varixinal gel	75 ml	0630	8	115
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	6	100
GinkoStim	30 tablet	4618	8	100
StresVit	30 tablet	3161	6	108
MemoPlus	30 tablet	3413	6	84
Denoxinal	30 tobolek	5936	15	183
Denoxinal	60 tobolek	0449	25	347
Prostenal	30 tobolek	5745	15	174
Prostenal	90 tobolek	0692	32	432
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	13	??
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	25	412
Urinal	30 tobolek	5943	14	165
Urinal	90 tobolek	0623	32	432
VÝROBKY PROENZI				
Proenzi 3	90 tablet	6414	35	490
Proenzi 3	180 tablet	5014	58	798
Proenzi MSM + glukosaminsulfát	60 tablet	6421	30	497
Proenzi 2700 FORTE	90 tablet	6407	35	490
Proenzi Opti	60 tablet	0432	29	393
Proenzi Opti	120 tablet	0500	50	690
Proenzi liquid	400 ml	0296	22	305
DÁRKY				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY [80 l]	1 ks	3100	0	890
Cestovní kufr na kolečkách [rozměr 41x62x23]	1 ks	2700	0	690
Fleesová vesta Mount X [velikost L a XL]	1 ks	3200	0	490
Sportovní batoh Husky	1 ks	2600	0	390
Nerezová termoska 0,75 l se třemi termohrnky	1 ks	2100	0	290
Lékárnička první pomoci DEUTER	1 ks	3300	0	250
Velká froté osuška	1 ks	1300	0	210
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	195
Tričko HANES s dlouhým rukávem [vel. L a XL]	1 ks	2200	0	195
Čajový hrnek	1 ks	3000	0	179
Plážová podložka s nafukovacím polštářkem	1 ks	3400	0	160
Plyšová ovečka [40 cm]	1 ks	2800	0	150
Pláštěnka	1 ks	2900	0	110
Cestovní hra Člověče, nezlob se! [rozměr 13,5x14,5]	1 ks	3500	0	90