

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

mimořádné jarní vydání 2013



Julie Svěcená

Chtěla jsem hrát jako táta



**Hřešte
v jídle**
s rozumem



Komfortně
na klouby
Proenzi Comfort



Kviz:
pro otužilé
děti



Novinka
pro muže
Prostenal Forte



Vybavte se na svou dovolenou a **VYHRAJTE** jednu z **dvaceti** **ATRAKTIVNÍCH CEN!**



Klub zdraví Walmark letos slaví 15 let svého působení v Česku. Slavte s námi a získejte skvělé odměny! Vyhrává každý!

Čím více
nákupů, tím
větší šance
na výhru...

Hrajeme
o ceny
v hodnotě
40 000 Kč

Hrajeme o tyto ceny:

1. Rodinný stan BONET 5 bílý
2. Stan BUSTER 2-3 bílý
3. 2 spacáky MONTI -11 L+R
4. Expediční batoh SULPHUR 70
5. Batoh Kango
6. Karimatka FLOP 7
7. Batoh MALIN 25 l
8. Cyklo spacák MIKRO +2
9. Karimatka Fuzzy new
10. Taška na kolečkách Roller
11. Křesílko
12. Teleskopické hole SCOPE
13. Sportovní taška Glint
14. Batoh Minell 22
15. Dětský batoh Spring
16. Vaříč BENCH
17. Thermo lahev 1000
18. Univerzální taška Mace
19. Campingová deka COVERY
20. Thermo hrníček 450

OHUSKY
specialista na outdoor

Kdy soutěž probíhá?

Od 19. 4. do 21. 6. 2013

Kdo může soutěžit?

Registrovaní členové KZW

Jaká jsou pravidla hry?

Jednoduchá!

Do soutěže se zapojíte jednorázovým nákupem v zásilkovém prodeji Klubu zdraví Walmark v minimální hodnotě 1 500 Kč.

Navíc od nás obdržíte dárek! Vyberte si jeden z nabízených výrobků (Digella limeta 150 tbl. nebo Mega lecithin 1325 mg 100+50 tob. nebo Coenzyme Q10 30 mg 60 tbl.) v ceně až 250 Kč nebo 150 Wk na váš účet do věrnostního programu!



nebo



nebo



nebo



150 Wk na váš účet

Více informací k soutěži získáte na bezplatné lince zákaznického servisu Walmark na čísle 800 141 141. Výrobky určené pro odměnu zákazníků jsou k dispozici v limitované počtu. Walmark si vyhrazuje právo změny za jiné produkty.



10



16



14

11



VÍTE, ŽE

Zajímavosti ze světa zdraví 4

NOVINKY

Prostenal FORTE 5

NOVINKY

Proenzi Comfort 6

SETKÁNÍ

Julie Svěcená 8

ŽIVOTNÍ STYL

Krásná do plavek! 10

AKTUALITA

Urinal Akut skutečně pomáhá! 11

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Moderní řešení 12

KRÁSA A ZDRAVÍ

Pro vlasy, které zdobí 13

ZAUJALO NÁS

Paměť se dá vytrénovat 14

PRO MAMINKY

Otužováním ke zdraví 15

ODBORNÍK RADÍ

Hřešte s rozumem 16

JARNÍ KUCHYNĚ

Zeleninový nákyp 17

CESTY ZA ZDRAVÍM

Radonová koupel 18

LUŠTĚNÍ NA CESTY

..... 19



Vážení a milí přátelé,

srdečně Vás zdravím a přeji za všechny ve Walmarku příjemné jarní dny. Pro nadcházející období jsme pro Vás nachystali řadu zajímavých novinek.

Pokud užíváte kloubní výživu nebo o jejím zakoupení právě uvažujete a přemýšlíte, kterou vybrat, máme pro Vás atraktivní nabídku. Nový doplněk stravy **Proenzi Comfort** je výjimečný svým složením i formou.

Obsahuje důležitou látku NAG (N-acetylglukosamin),

kteřá na rozdíl od jiných forem glukosaminu je přímou součástí struktur v kloubní chrupavce a je tak lépe využitelná. Výjimečná je i forma přípravku – **rozkousatelné tablety výborné chuti** představují skvělou alternativu k tvrdým polykatelným tabletám, jejichž užívání může být pro někoho problematické. Navíc **postačí pouhé 2 tablety denně**.

Také přípravky Walmarku určené k péči o prostatu mají mezi muži velkou skupinu příznivců a spokojených uživatelů. Právě jim je určena novinka **Prostenal FORTE, jedinečná kombinace zinku a PERFECT COMPLEXU**, která je nyní v novém přípravku obsažena ve **dvojnásobném množství**, přičemž postačí vzít si 1 tabletu denně. Tablety jsou přitom o mnoho menší než původní tobolky. Další novinky, které Walmark nachystal pro jarní sezonu, svým zaměřením reagují na problémy, jež přináší hektický život 21. století. Většina z nás pracuje často na počítači, a tak dobře zná potíže spojené s únavou očí. Pomoci může doplněk stravy **Lutein FORTE 20 mg**, který je **jedním z nejsilnějších produktů** na našem trhu, navíc za **skvělou cenu a v bezkonkurenční nabídce 60+60 tablet**. Především ženy často trpí nedostatkem železa. Novinka **Železo Plus** potěší mimo jiné i těhotné a kojící ženy a také dárcce krve, jimž **může pomoci doplnit železo a přispět k regeneraci krve**.

Věřím, že Vám naše nové produkty udělají radost a přispějí k Vašemu pevnému zdraví. Přeji Vám hezké čtení a těším se na příští setkání.

Mgr. Pavel Olšar, ředitel pobočky ČR a regionální ředitel CZ, SK, PL

OmegaPrim

Moderní přípravek OmegaPrim představuje optimální kombinaci omega-3 nenasycených mastných kyselin, koenzymu Q10 a selenu a doplňuje tak **nezastupitelné složky pro organismus**, které často chybí v běžné, mnohdy nevyvážené stravě. Obsahuje rybí olej **bohatý na omega-3**, jež jsou důležité pro udržení zdravého srdce a přispívají k jeho řádnému fungování. **Koenzym Q10** je látka nezbytná pro tvorbu energie, která se přirozeně vyskytuje v těle a jejíž tvorba se s věkem snižuje. **Selen** přispívá k ochraně buněk před poškozením způsobeným volnými radikály. Užívají se **1-2 tobolky denně**.

DOPLNĚK STRAVY



Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Vychází: 2x ročně
Číslo, místo a datum vydání: 2/2013, Český Těšín, duben 2013
Registrace: MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec
IČ: 536016



Den zdraví bojuje proti vysokému krevnímu tlaku

Světová zdravotnická organizace WHO oslavila 7. dubna 65 let své existence. Tento den je po celém světě vnímán jako svátek zdraví. Letošní jubilejní ročník WHO zasvětila vysokému krevnímu tlaku, jímž trpí v Evropě více než 40 % dospělých starších 25 let (WHO, 2008), tedy téměř každý třetí dospělý. Riziko vysokého krevního tlaku roste s věkem a velký vliv na něj má životní styl. Lidé se sklony k vysokému tlaku by se měli zcela vyvarovat tabáku a alkoholu, snížit příjem soli, omezit tučnou stravu a udržovat si optimální zdravou váhu.

➤ Více na <http://www.who.int/world-health-day/en/>



Moudrost přírody

Přípravek **OptiTensin** nabízí způsob, jak získat normální krevní tlak. Extrakt z olivového listí podporuje udržení normální hladiny krevního tlaku

a jako přírodní antioxidant chrání organismus před oxidačním poškozením. Užívají se **1-2 tablety**, minimálně po dobu 8 týdnů. **Upozornění:** Přípravek není vhodný pro osoby s nízkým krevním tlakem.

Nyní výhodné balení na 3 měsíce! Ušetříte až 250 Kč!



DOPLNĚK STRAVY



Zahrada pro život

Knížka Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku je určena všem, kdo si chtějí vypěstovat vlastní biozeleninu nebo na balkoně zasadit bylinky, touží po vlastním ovocném sadu nebo jezírku uprostřed záhonů kvetoucích květin. Autor Jaroslav Svoboda srozumitelně vysvětluje základní pravidla fungování přírody, při jejichž dodržení je velmi snadné vytvářet krásné jedlé a přírodní zahrady. Tyto zahrady vyžadují minimální údržbu a přitom poskytují maximální užitek – bohatou úrodu a bujnou přírodu, v níž si můžete užívat zdravého života.

➤ Vydal Smart Press, cena 599 Kč

Vážení,

jíž několik let užívám řadu výrobků Walmarku, se kterými jsem velmi spokojen neb opravdu pomáhají. Dosud jsem však v tomto směru nenapsal do Walmarku ani řádek, abych se o svých zkušenostech s výrobcem podělil. K napsání tohoto dopisu jsem se rozhodl až poté, co jsem na vlastní kůži poznal, co dokáže jeden ze „záračných“ výrobků Walmarku, a to Konopná mast. Důvod se nyní pokusím vysvětlit. Počátkem srpna roku 2011 jsem dostal do prstu levé ruky od vosy žihadlo. Co následovalo krátce poté, lze písmem jen velmi těžko vyjádřit, to se musí prožít. Ruka silně otekla, počala se zbarvovat do ruda, následovalo silné mokvání, a toto vše se postupně rozšířilo na obě nohy i část břicha. V té době zaznělo varování ve sdělovacích prostředcích, že vosy jsou nakaženy nějakým velmi nebezpečným virem a že jsou již i oběti na životech. Téměř 6 týdnů jsem byl upoután na lůžko, užíval různé léky a masti. Toto se podařilo vyléčit částečně až koncem roku 2011, kromě ruky v okolí vpichu žihadla. Tato část ruky neustále svědila, páčila, mokvala, navíc praskliny mezi prsty se neustále zvětšovaly. Nepomáhaly žádné masti ani léky, a to jak od lékaře, ani volně prodejné. Vzhledem k mému věku 80 let jsem již nevěřil, že se ještě dočkám vyléčení ruky. Po přečtení

Potěšilo nás



článku Čtyřlístek z konopí v časopise Klubu zdraví jsem si objednal konopnou mast. Upozornění, že se přípravek nemá nanášet na otevřená místa, oddálilo použití masti asi o týden, neb co se „nemá“, neznamená „nesmí“. Nakonec zvítězilo rozhodnutí namazat. Výsledek léčby touto mastí byl ohromující až neuvěřitelný... To, co nedokázala vyléčit různá antibiotika, masti a jiné léky za téměř 17 měsíců, dokázal výrobek Walmarku za pouhých deset dní... Dnes je ruka v naprostém pořádku, za což děkuji kolektivitu pracovníků Walmarku – tvůrců těchto vynikajících výrobků – a přeji jim mnoho úspěchů v roce 2013. Všechny ve Walmarku srdečně zdraví František Krejčík, Zaječov

Vážení pane Krejčíku, Váš dopis nás velmi mile překvapil a potěšil. Je skvělé, že Vám konopná mast pomohla i v tak nezvyklé situaci, jakou popisujete. Děkujeme, že jste si našel čas nám o své zkušenosti napsat, a na Vaši adresu posíláme jako poděkování další balení Konopné masti.



PŘÍPRAVEK PRO ZEVNÍ APLIKACI

Moderní způsob péče o prostatu a podpory mužského zdraví představuje nový doplněk stravy:

Prostenal FORTE

Američtí indiáni prý problémy s prostatou neznali. Pravidelnou součástí jejich jídelníčku totiž tvořily listy malé plazivé palmy *Serenoa repens*. Tato rostlina, velmi odolná vůči suchu, hmyzu i ohni, roste v jižních státech USA a její léčitelské schopnosti jsou ukryty především v modročerných bobulích. Indiáni si rostlinu považovali především pro její **schopnost pomáhat při potížích močového ústrojí**. I v současnosti jsou rostlinné extrakty ze *Saw palmetta* (*Serenoa repens*) vyhledávaným přírodním prostředkem především při potížích s prostatou.

Potíže nepodceňujte

Prostata, neboli předstojná žláza, je mužská pohlavní žláza velikosti kaštanu, uložená těsně

pod močovým měchýřem, kde obepíná začátek močové trubice. Prostatu tvoří přibližně 50 žláz a prostor mezi nimi vyplňuje vazivo a buňky hladké svaloviny. Vývody žláz ústí do části močové trubice, která prochází prostatou. Asi **polovina mužů pociťuje ve věku kolem 50 let prostatické potíže**. Většinou u nich dochází ke zbytnění a zvětšení prostaty, jež se projevuje především častějším nucením na močení, a to zejména v noci, a neschopností dokonale vyprázdnit močový měchýř. Při těchto potížích je vždy nutné navštívit lékaře, který vyloučí vážnější onemocnění. V případě lehce a mírně zvětšené prostaty pak **mohou pomoci doplňky stravy obsahující výtažky ze *Saw palmetta***.

Jedinečná kombinace 3 účinných látek

Moderní způsob péče o prostatu představuje nový doplněk stravy pro muže **Prostenal FORTE**. Jedná se o vyváženou

kombinaci zinku a **PERFECT COMPLEXU**, který obsahuje rostlinné extrakty *Saw palmetta* a *Kopřivy dvoudomé*. Tyto rostlinné extrakty příznivě ovlivňují mužské zdraví.

- Standardizovaný extrakt **Saw palmetta** je doporučován jako zdroj mastných kyselin, které pomáhají **udržovat zdravou prostatu a podporují správný proud moči**.

- **Kopřiva dvoudomá** podporuje vylučovací funkci ledvin a napomáhá udržovat **správnou funkci močového ústrojí**.

- **Zinek** přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi, a díky tomu má **blahodárny vliv na mužskou plodnost**.

Komfortní užívání

- Díky technologické inovaci a silnějšímu složení **postačí jako denní dávka pouze jedna tableta**.

- Tableta Prostenalu FORTE je **o více než 15 % menší** než tobolka a je potahovaná, což usnadňuje její polykání.

Jedinečná kombinace 3 ověřených účinných látek, nyní nově díky posílenému složení s dávkováním pouze 1 tablety denně.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Kopřiva dvoudomá

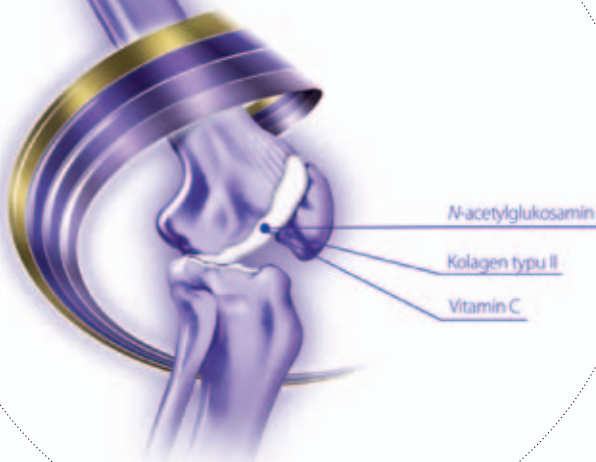
Co jste možná netušili...

- **Saw palmetto**, v překladu: „**pilovitá palmička**“, dostala své pojmenování podle ostrých zakončení listů, o něž se sběrači při sklizni často poranili.
- **Saw palmetto podporuje správný proud moči**.
- **Ve stínu palm Saw palmetta bývá ukryt nebezpečný chřestýš diamantový**.
- **Ve starém Řecku využívali kopřivu jako prostředek proti hadimu uštknutí**.
- **Za své diuretické (močopudné) vlastnosti kopřiva vděčí vysokému obsahu flavonoidů a draslíku**.
- **Zinek přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi**.
- **Zinek má blahodárny vliv na mužskou plodnost**.
- **Vynikajícím zdrojem zinku jsou mandle a para ořechy**.

Saw palmetto



Proenzi® Comfort



Změny v kloubech jsou považovány za přirozený projev stárnutí. V jakém věku by se měl člověk podle vás začít o svůj pohybový aparát starat, například tím, že začne užívat kloubní výživu?

Začít by se mělo již u dětí, a to dostatečnou pohybovou aktivitou. Bez pohybu totiž kloubní chrupavka degeneruje. **Kloubní výživu ve formě správných doplňků stravy doporučuji začít užívat** v dospělosti ještě v době, než se projeví nějaké kloubní onemocnění. Zvláště u lidí, kteří **nemají vyváženou stravu** nebo kvůli sedavému zaměstnání **nemají dostatek pohybu**, je vhodné s užíváním začít již od 20 nebo 30 let věku.

Jakou funkci zastává v kloubní chrupavce glukosamin?

Glukosamin je ve formě **N-acetylglukosaminu (NAG)** součástí velkých molekul, tzv. glykosaminoglykanů, jako jsou kyselina hyaluronová nebo keratan sul-

Šetrný výrobní proces zaručuje, že kolagen v Proenzi® Comfort zůstává ve své nejvíce přirozené (nativní) formě – v podobě trojitě šroubovice.

Stav pohybového aparátu má zásadní vliv na naši celkovou fyzickou a duševní pohodu. S postupujícím věkem se klouby opotřebovávají, proto je důležité začít se o ně starat včas. Kdy bychom měli s takovou péčí začít a podle jakých hledisek bychom si měli vybrat kloubní výživu, jsme se zeptali pana **Mgr. Jana Heinricha, Ph.D.**, který ve Walmarku zastává funkci poradce pro zdravotní problematiku.

fát. Tyto glykosaminoglykany tvoří významnou stavební část kloubní chrupavky a vzhledem k jejich složité struktuře a chemickým vlastnostem váží značné množství vody. Kloubní chrupavka je díky tomu pružná a dokáže tlumit nárazy při pohybu.

Proč je žádoucí, aby kloubní výživa obsahovala nativní kolagen typu II? Čím se tato látka odlišuje od ostatních druhů kolagenů?

Kolagen typu II je další nezbytná součást kloubní chrupavky. Zatímco glykosaminoglykany jsou zodpovědné za pružnost, tak **kolagen typu II zajišťuje pevnost chrupavky**. Je ovšem třeba rozlišit mezi nativním a denaturovaným kolagenem II. **Nativní kolagen díky modernímu šetrnému výrobnímu procesu zůstává vysoce účinný ve své přirozené (nativní) podobě trojitě šroubovice**. Zatímco **denaturovaný neboli hydrolizovaný kolagen kvůli vysokým teplotám a chemikáliím během výroby ztrácí svou vhodnou strukturu a mění se v želatinu, která nemá požadovaný účinek**³.

Jaký je význam přítomnosti vitamínu C v kloubní výživě?

Proč Proenzi® Comfort?

- První rozkousatelné tablety s vynikající chutí.
- Jen 2 tablety denně.
- Využitelnost NAG je třikrát vyšší než u GluSO4. (1, 2)
- Obsahuje vysoce účinný nativní kolagen typu II. (3)

Vitamin C je nezbytný při tvorbě kolagenu v těle z aminokyselin, které přijímáme v běžné stravě v bílkovinách. Pro výživu kloubní chrupavky tedy není nutné přijímat kolagen pomocí živočišných chrupavek nebo želatinových nápojů. Kolagen, v případě kloubní chrupavky kolagen typu II, se dokáže vytvořit i z běžných živočišných i rostlinných bílkovin, ale přítomnost vitamínu C je pro tvorbu kolagenu naprosto klíčová. Onemocnění kurděje, známé při nedostatku vitamínu C a projevující se krvácením z dásní, ze svalů či pod kůží, je způsobeno právě nedostatečnou tvorbou kolagenu v postižených tkáních. Stejně tak je vitamin C důležitý i pro kolagen v kloubní chrupavce.

Na jaké údaje by se měl zaměřit zákazník, který si vybírá kloubní výživu?

Velmi to souvisí s tím, o čem jsem již hovořil. Při tvorbě glykosaminoglykanů v kloubní chrupavce se využívá glukosamin a jeho de-



Mgr. Jan Heinrich, Ph.D., poradce pro zdravotní problematiku



První rozkousatelné tablety s vynikající chutí na trhu kloubní výživy!

řiváty. Často je obsažen v kloubní výživě **glukosamin sulfát**. Tato látka je ovšem v organismu **hůře využitelná než NAG**, který je přímo součástí glykosaminoglykanů. **Z vědeckých dat vyplývá, že do tkání se dostane třikrát více NAG než při užívání stejného množství glukosamin sulfátu**^{1 2}. Dále, jestliže kloubní výživa obsahuje kolagen, je důležité se podívat na typ a množství. Zde naopak platí úplně jiné pravidlo než u ostatních látek v doplňcích stravy – čím méně, tím lépe. **Jestliže kloubní výživa obsahuje v denní dávce více než 20 µg kolagenu typu II nebo obsahuje zcela jiný než nativní kolagen, lze oprávněně pochybovat o serióznosti výrobce.** Neméně důležitý je obsah vitamínu C. Pokud výrobek vitamín C neobsahuje vůbec, musíte myslet na jiné zdroje, např. pomocí vyvážené a pestré stravy, protože pro zdraví kloubů je vitamín C naprosto nezbytný.

V čem vidíte hlavní výhody nového přípravku Proenzi® Comfort od Walmarku? Komu byste jej především doporučili? Vidím tyto **hlavní výhody**: Nový přípravek **Proenzi® Comfort** má formu **ochucených rozkousatelných tablet**, proto je jeho **užívání** opravdu **komfortní**. Typickým neduhem jiných kloubních přípravků je nadměrná velikost tablety, což činí potíže zejména starším lidem při polykání. Dále si troufám tvrdit, že výrobek obsahuje **atraktivní látku NAG (N-acetylglukosamin)**, která na rozdíl od jiných forem glukosaminu je přímou součástí struktury v kloubní chrupavce a je tak **lépe využitelná**. Navíc obsahuje **nativní kolagen typu II a vitamín C**. Zákazníci rovněž

Co můžeme dělat pro zdraví svých kloubů?

- **udržte dostatečný příjem tekutin (min. 2 litry tekutin denně)**
- **jezte vyváženou stravu bohatou na vitamíny, minerály a stopové prvky**
- **snažte se udržet optimální tělesnou hmotnost**
- **pokud máte nadváhu nebo trpíte obezitou, snižte svou váhu pod lékařským dohledem**
- **dodržujte vhodná pravidelná cvičení (procházky, plavání, cyklistika nebo jízda na rotopedu)**

Proenzi® Comfort obsahuje naprosto revoluční látku NAG (N-acetylglukosamin)

velice ocení i změnu **dávkování na pouhé 2 tablety denně**. **Proenzi® Comfort doporučují všem věkovým kategoriím** (vyjma dětí do 12 let), zejména pak osobám „dříve narozeným“.

Proenzi® Comfort

Nový atraktivní doplněk stravy **Proenzi® Comfort** obsahuje **účinné látky** – N-acetylglukosamin (NAG), nativní kolagen typu II a vitamín C, které jsou zpracovány ve formě rozkousatelných tablet vynikající chuti (pohodlná alternativa k tvrdým polykatelným tabletám).

Proenzi® Comfort se doporučuje pro podporu všech kloubů – kolenních a kyčelních i kloubů rukou a páteře. Proenzi® Comfort se doporučuje také při zvýšené zátěži (těžká fyzická práce, sport, nadváha).

Doporučené užívání: Dospělí užívají **2 tablety denně**. Děti od 12 let 1 tabletu denně, nejlépe po jídle. Optimální doba užívání je 2–3 měsíce. Je možné i dlouhodobé užívání. Účinek přetrvává i po ukončení užívání, a to po dobu 2-3 měsíců.

novinka
stačí jen ochutnat!



DOPLNĚK STRAVY



1. Setnikar I, Giachetti C, Zanolo G. Absorption, distribution and excretion of radioactivity after a single intravenous or oral administration of [¹⁴C] glucosamine to the rat. *Pharmatherapeutica*. 1984;3(8):538-50.
2. Shoji, A.; Iga, T.; Inagaki, S.; Kobayashi, K.; Matahira, Y.; Sakai, K. Metabolic Disposition of [¹⁴C] N-Acetylglucosamine in Rats. *Chitin Chitosan Res.* 1999, 5, 34-42.
3. Nagler-Anderson C, et al. Suppression of type II collagen-induced arthritis by intragastric administration of soluble type II collagen. *Proc Natl Acad Sci USA*. 83:7443-7446, 1986.

CHTĚLA JSEM HRÁT jako TÁTA

Julie Svěčená je ve svých 18 letech považována za evropský hudební talent č. 1. Za jejími dosavadními úspěchy se skrývá nejen mimořádné nadání, které zdělila po svých rodičích, ale také velká píle a disciplína.

❖ Jakou roli hrála ve vašem vztahu k hudbě rodina?

Naprosto zásadní. Oba rodiče jsou hudebníci, od začátku pro mě byli a dodnes jsou obrovskou oporou. Když jsem byla malá, mamka se mnou cvičila, vozila mě na hodiny, na všechna vystoupení, byla takový můj maskot. Táta byl v roli pozorovatele a případného konzultanta, pokud byl zrovna doma. Když mi bylo deset, hráli jsme na prvním společném koncertě, a od té doby spolu vystupujeme pravidelně, i když už mám i svá samostatná vystoupení. Táta mě takzvaně uvedl „do profese“ a spousta jeho zkušeností mi stále pomáhá při tom, co dělám.

❖ Pamatujete si, v kolika letech jste poprvé vzala housle do ruky?

Byly mi čtyři roky a chtěla jsem hrát jako táta. Housle mě bavily od první chvíle, i když ne vždy jsem měla to správné nadšení pro stupnice, etudy a jiná technická cvičení. Mamka na mě měla různé fígle a povzbuzovací „triky“, abych se tím zdárně prokousala. Rodiče brali hudbu jako součást všeobecného vzdělání, nikoli jako povinnost. Starší sestra taky dlouho hrála na klavír, ale hudbu má ráda jako koníčka a živí se něčím úplně jiným.

❖ Nezatoužila jste někdy po jiném hudebním nástroji?

Housle bych nevyměnila. Líbí se mi jejich barevný zvuk, který podle mě nejdokonaleji kopíruje lidský hlas. Přemýšlím o skladbách, které hraju, hledám nejlepší možnosti, jak vyjádřit záměr autora a zároveň zůstat sama sebou. Je to někdy skoro jako detektivka. Na koncertech pak poznám, jestli jsem hledala správně. Je to nikdy nekončící tvůrčí práce, a to mě baví.

❖ Zbývá vám čas na sebe samotnou? Třeba na sport, filmy, knížky...?

Teď skutečně spoustu věcí zanedbávám, protože mám před maturitou a kromě hraní musím zvládnout i teorii. Se sportem je to u mě horší, hodně aktivit nesmím dělat kvůli nebezpečí poranění rukou. V létě někdy vyjedu na kole nebo cvičím pilates, ale opravdu jen





Julie začala hrát na housle ve 4 letech a dnes už má za sebou mnoho soutěžních úspěchů, např. v r. 2010 získala 1. cenu na Mezinárodní rozhlasové soutěži mladých hudebníků Concertino Praha a je po čtyřiceti letech dalším českým houslistou, který v kategorii sólové housle tuto soutěž vyhrál.

občas. Když mám skutečně volno, zalezu do křesla a čtu.

❖ **Musela jste někdy zrušit koncert ze zdravotních důvodů?**

Ano, letos na začátku roku jsem bohužel musela přeložit koncert kvůli chřipce. Snažím se takovým situacím předcházet tím, že jím hodně zeleniny a ovoce, piju bylinkové čaje, občas užívám vitamínové doplňky. Mamka má neustále v zásobě zázvor, česnek, cibuli a med a vyrábí pro nás různé „lektvary“, které ještě prolévá citronem. Jenže když přijedete někam hrát a polovina sálu je nemocná, lidé na vás kýchají a kašlou, těžko se i přes tuto prevenci nákaze ubráníte.

❖ **Díky houslím už jste měla možnost navštívit řadu zemí – na který koncert nejraději vzpomínáte?**

Všechny koncerty jsou pro mě zážitkem. Každá země má svá specifika, stejně jako je odlišné publikum. Jinak reagují posluchači v Evropě, jinak na Blízkém východě a jinak v Americe. Naposledy jsme s tátou hráli v New Yorku, kde proběhla premiéra tátovy skladby „Strings for New York“, kterou věnoval občanům tohoto města zároveň s rukopisem této kompozice na ručním papíře z Velkých Losin. Já jsem s ním hrála nádherná dua např. od W. A. Mozarta či J. M. Leclaira a dalších, a také jsem zahrála sólově. Od starosty města Michaela Bloomberga jsme za tátovu skladbu i za náš koncert obdrželi krásný děkovný dopis.

❖ **Jaké to je mít tatínka slavného virtuóza a vystupovat s ním společně na koncertech?**

Tátu vnímám jako normálního člena rodiny, a ne nějakou kamen-

nou bustu. Když spolu cvičíme, dokážeme velmi nahlas „jednotit“ zpočátku rozdílné názory, ale společná vystoupení jsou vždycky moc fajn. Táta je pro mě velkou inspirací a vzorem.

Na svých koncertech osamělá nejsem, protože na pódiu se mnou většinou sedí i můj skvělý klavírní kolega Vašek Mácha.

❖ **Letos se už podesáté konají Smiřické svátky hudby. Cím jsou tak výjimečné a co osobně znamenají pro vás?**

Smiřice jsou hlavně tátovou srdeční záležitostí. Spolu s panem starostou Tuzarem vydupali tento festival doslova z ničeho, dokonce si pamatuju na 1. ročník, kdy tehdy ani spousta účinkujících nevěděla, kde Smiřice jsou. Myslím, že dnes už tento problém nehrozí. Navíc táta pochází z nedalekého Hradce Králové, a tímto způsobem se jakoby vrátil domů. Má k této lokalitě silnou vazbu, v Hradci dodnes žijí babička s dědou a vždycky je to pro nás i takový rodinný svátek. Pro mě osobně jsou Smiřice kouzelné místo s fantastickou Kaplí Zjevení Páně, kde se festival koná. Tam jsem opravdu „koncertně“ začínala jako malá holka. Je to místo, kde se skvěle cítím i proto, že tam mám kamarády a přátele.

Dobrá kondice jde ruku v ruce s dobrou náladou. Podaří-li se vám v předstihu dostat tělo do formy, užijete si letní dny v ještě větší pohodě. Víme, jak na to!

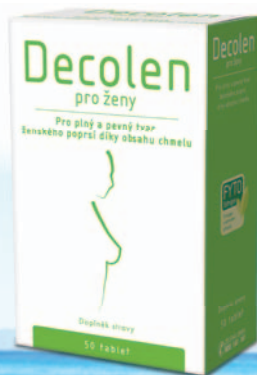
Lněné semínko (Linum usitatissimum) je bohatým zdrojem lignanů, což jsou fytoestrogeny, které působí podobně jako přirozené ženské hormony estrogenu. Chrání a podporují zdraví prsní tkáně, a tím pozitivně ovlivňují zdraví prsou.

Co jste možná netušili...

KRÁSNÁ do plavek

Přitažlivý dekolt

V nových plavkách hezky vynikne **plný a pevný tvar poprsí**. Už naše babičky kdysi říkaly, že pití piva řádně prospívá. Jejich zkušenosti potvrdily i moderní výzkumy – chmel (*Humulus lupulus*) totiž obsahuje fytoestrogeny, které **pozitivně působí na zdraví a vzhled prsou**. Zároveň mohou snížit negativní účinky hormonální nerovnováhy. Přípravek **Decolen je první přírodní doplněk vyvinutý speciálně pro ženy**. Obsahuje výtažky z bylin, vhodné pro ženy všech věkových kategorií, které mají zájem pečovat o svá prsa a udržovat je krásná a zdravá. Užívají se **2 tablety denně**.



DOPLNĚK STRAVY



Ani gram navíc

Ještě je dostatek času zbavit se před létem přebytečných kilogramů nastřádaných přes zimu a zpevnit postavu cvičením. Možnou pomoc představuje doplněk stravy **Lipoxal Extreme II**, který **obsahuje vysoce účinné extrakty** ze zeleného čaje, guarany, zázvoru a synefrin z plodů hořkého pomeranče. Komplex účinných látek efektivně stimuluje metabolismus tuků a **zvyšuje tak intenzitu spalování tuků na požadovanou úroveň**. Zelený čaj, guarana, extrakt z olivových listů a korejský červený ženšen navíc chrání buňky těla před oxidačním stresem. Užívají se **2 tablety 2x denně**.

DOPLNĚK STRAVY



Přirozené opálení

Léto bez sluníčka by bylo smutné, nic se ale nemá přehánět. Pokožce, která přes zimu zchoulostivěla, musíme sluneční paprsky dávkovat po troškách. Jednou z přírodních látek, která **podporuje odolnost kůže**, je beta karoten – výrazně zbarvený červeno-oranžový pigment, přirozeně se vyskytující v rostlinách a v ovoci. Právě tato barva a usazování beta karoten v kůži následně pomáhá i ke krásnému opálení naší pokožky. Beta karoten se v lidském těle mění na vitamin A, a právě ten přispívá k udržení zdravého zraku, normální funkci imunitního systému a **má pozitivní vliv na pokožku**. Zvolíte-li doplněk stravy **Beta karoten 6 mg**, užívají se **1 tableta denně**.

DOPLNĚK STRAVY



Urinal Akut skutečně pomáhá

Téměř 100 % uživatelů Urinalu Akut je spokojeno s účinností produktu. Průzkum mezi zákazníky potvrdil, že Urinal Akut opravdu pomáhá!

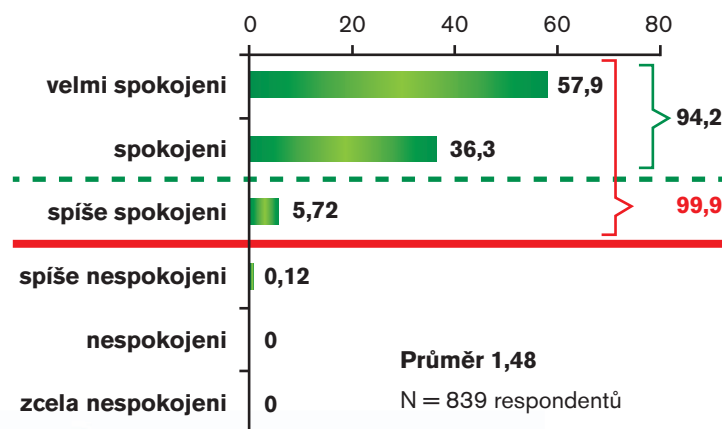
V období 7.-13. 1. 2013 proběhla mezi zákazníky KZW anketa, ve které jsme zjišťovali, do jaké míry jsou klienti spokojeni s účinností produktu Urinal Akut. Ankety se zúčastnilo celkem 1139 respondentů. Z tohoto počtu mělo 839 oslovených respondentů s produktem Urinal Akut v roce 2012 osobní zkušenost. **Tito zákazníci navíc hodnotí účinnost produktu velmi pozitivně, průměrná hodnota spokojenosti s účinností je na excelentní úrovni – 1,48 procentních bodů** (škála 1-6, přičemž platí: čím nižší číslo, tím větší spokojenost).

Ve výzkumu jsme dále zjišťovali, jak se zákazníci chovají, aby svým potížím, kdy užívají Urinal Akut, předešli. A co jsme se dozvěděli?

- 84 % z oslovených zákazníků se snaží aktivně potížím předcházet, a to 60 % z nich správnou životosprávou, oblékáním a vyhýbáním se rizikovým faktorům, jako je prochladnutí, a celá čtvrtina zákazníků pravidelně užívá speciální přípravky z lékárny.
- Pouze 16 % zákazníků řeší své problémy, až když nastanou.

Zdroj: výzkum zákazníků KZW, leden 2013, vzorek 1139 respondentů

Jak jste spokojeni s účinností produktu Urinal Akut?



Vaše hodnocení spokojenosti s Urinalem Akut nám udělalo velikou radost a věříme, že si najde mnoho dalších spokojených zákazníků.

www.urinal-info.cz



DOPLNĚK STRAVY



Nutriční hodnoty na 1 porci:
 Energie: 268 kcal / 1124 kJ
 Bílkoviny: 2,5 g
 Tuky: 24,2 g
 Sacharidy: 9,5 g



Špenátový salát s brusinkami

(4 porce)

Suroviny:

Špenátový salát:

- 100 g špenátových listů
- 1 malý salát frisée (nebo obyčejný)
- 1 zralé avokádo
- 1 červená cibule

Zálivka:

- 4 lžičky brusinkové šťávy
- 2 lžičky bílého či rýžového octa
- 2 lžičky sušených Cranberries, amerických brusinek (cca 40 g)
- 2 lžičky dijonské hořčice
- sůl, pepř
- 6 lžic slunečnicového oleje

Příprava:

Brusinkovou šťávu a sušené Cranberries vložte do malého hrnce a přiveďte k varu. Odstavte a nechte vychladnout. Vmíchejte dijonskou hořčici, osolte a opepřete. Do směsi postupně vmíchejte slunečnicový olej, dokud nevznikne lehká omáčka.

Špenátové listy a salát frisée omyjte a odstředte přebytečnou vodu. Odstraňte silnější stonky a větší listy nakrájejte na menší kousky. Oloupejte avokádo, rozpujte je, odstraňte pecku a dužinu nakrájejte na plátky. Cibuli oloupejte a nakrájejte na velmi tenké plátky.

Všechny přísady opatrně promíchejte se zálivkou a podávejte na talíři.

Plátky avokáda předem zakapejte citronovou šťávou, aby nezžhněly.

K novinkám letošního jara patří doplňky stravy od Walmarku, které svým zaměřením reagují na aktuální potřeby člověka 21. století.

Nyní ve výhodném akčním balení



DOPLNĚK STRAVY

Mega Lecithin FORTE 1325 mg

Mega Lecithin FORTE 1325 mg je bohatým zdrojem lecithinu získaného ze sóji. Tato látka je řazena mezi fosfolipidy a je jednou ze základních stavebních složek buněčných membrán všech žijících organismů. **Sójový lecithin** obsahuje velké množství kyseliny linolové, která **pomáhá zachovat zdravou hladinu cholesterolu v krvi**. Lecithin se vyskytuje ve vysokých koncentracích v důležitých tkáních, jako je mozek, játra, srdce, svaly nebo nervová vlákna. Také se účastní různých životně důležitých procesů, a proto je často využíván jako doplněk stravy.

Užívají se **1-2 tobolky denně**, nejlépe během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou.

Vitamin A a zinek přispívají k udržení normálního zraku.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY



S vitamínem C pro lepší vstřebávání železa.

Co jste možná netušili...

- Nedostatek železa je poměrně častý. Například v Anglii podle celostátních přehledů většina žen nedosahuje své doporučené denní dávky, tj. 14 mg denně.
- Už ženy s mírným nedostatkem železa jsou zimomřivější než ženy s průměrnou hladinou železa v krvi.
- Mezi potraviny bohaté na železo patří játra, hovězí a jehněčí maso, ústřice a mušle a také sušené meruňky a rozinky.

Lutein FORTE

Moderní doplněk stravy **Lutein FORTE** obsahuje pět pečlivě vybraných látek – **lutein, zeaxantin, zinek a vitaminy A a E**. Lutein a zeaxantin jsou karotenoidy přirozené se vyskytující v očích, kde představují velmi důležitou složku. Jsou soustředěny ve žluté skvrně, malé části sítnice, která je zodpovědná za centrální vidění. **Vitamin A a zinek přispívají k zachování normálního zraku**. Zinek je rovněž velmi důležitý pro správné vstřebávání vitamínu A. Vitamin E a zinek jako antioxidanty přispívají k ochraně buněk před oxidačním působením. Doplněk stravy **Lutein FORTE** je zvláště **vhodný pro lidi, kteří mají unavené oči**, a osoby, jež intenzivně pracují s počítačem. Užívá se **1 tobolka denně**, zapít tekutinou.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Železo Plus

Novinka **Železo Plus** je kombinace **železa a dalších doplňujících vitaminů a minerálů**. Železo je základní složkou hemoglobinu v červených krvinkách a spolu s vitamínem B12 a kyselinou listovou jsou **důležité pro normální tvorbu červených krvinek**. Vitamin C zvyšuje vstřebávání železa ze stravy. Vitamin C, vitamin E, zinek a selen mají antioxidační vlastnosti, a tak chrání buněčné složky před oxidačním poškozením. Hořčík je nezbytný pro správnou rovnováhu minerálů v organismu. Nový doplněk stravy **Železo Plus** je **vhodný například pro ženy v plodném věku, těhotné a kojící ženy a také pro dárce krve** na doplnění železa a dalších základních vitaminů a minerálních látek, protože tak podporuje rychlejší regeneraci krve. Užívá se: **1 tableta denně**, přednostně nalačno, která se zapíjí tekutinou.

Pro VLASY, které zdobí

Podmínkou dobré kondice vlasů je kromě správné výživy i vhodně zvolená vnější péče. Moderní vysoušeče s ionizací jsou k vlasům šetrné a mohou jejich vzhled i vylepšit.

Lidské vlasy nemají častý kontakt s horkým vzduchem rády. Proto se vždy říkalo, že fénování vlasům škodí. Dnešní přístroje však umožňují nejen nastavení optimální teploty i rychlosti foukání, ale mají i další funkce, díky nimž je fénování mnohem šetrnější než dříve.

Pustte ionty do vlasů

Většina výrobců dnes vybavuje svoje fény tzv. ionizátory. Ionty jsou elektricky nabitě částice vyskytující se v přírodě. Záporně nabitě ionty se vyskytují v ovzduší například po bouřce nebo v blízkosti vodopádů. Díky nim je vzduch svěží, vlhký a čerstvý. Stejně tak vysoušeče s ionizačním účinkem zvyšují hydrataci vlasů, zabraňují jejich přesušování během

fénování a výsledkem je hladký a lesklý účes. Navíc pomáhají snižovat výskyt statické elektřiny, proto se vlasy dobře rozčesávají a nepoletují. Některé fény jsou vybaveny i senzory, zabraňujícími přehřátí vlasů. Nezbytná je funkce „studený vzduch“, kterou využijete k zafixování účesu.

Co si ohlídat

Pokud používáte fén denně, zaměřte se při výběru na dostatečně vysoký příkon – aspoň 2000 W. Profesionální fény s kvalitními motory bývají trochu těžší, ale hmotnost přístroje v ruce by vám neměla být nepříjemná. Pozor také na umístění ovladačů – pokud jste leváci, nemuselo by vám vyhovovat ovládání po straně vysoušeče. Tlačítka se lépe ovládají zespodu rukojeti. Máte-li jemné vlasy, vyberte si fén s difuzérem, který nad-

zvedne vlasy u kořínků a opticky zvětší jejich objem. Často už bývá v základní výbavě přístroje, stejně jako šterbinová hlavice určená k vytvarování jednotlivých pramenů. Asi tak jednou za půl roku je třeba vysoušeč vyčistit. Proto si ještě v obchodě vyzkoušejte, zda se filtr snadno vyjímá.

Soutěž o 3 fény zn. Concept

Zakupte si jedno balení Viaderm Hair Perfect 60 tablet nebo 2 balení Viaderm Hair Perfect 30 tablet a čárové kódy z nich nám prosím pošlete do 31. 5. 2013 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Soutěž Concept“. Z došlých zásilek vylosujeme tři šťastné výherce, kterým pošleme vysoušeč vlasů VV 5620 Hair Care Professional s ionizací zn. Concept.
 ➤ www.my-concept.cz

Viaderm Hair je obohacený o biotinu pro udržení krásných a zdravých vlasů.

Viaderm Hair Perfect

Nutrikosmetický výrobek **Viaderm Hair Perfect** obsahuje vitaminy, minerály a bylinné extrakty a na rozdíl od kosmetiky **působí přímo uvnitř organismu**. Je obohacený biotinem **pro udržení kvality vlasů**. Viaderm Hair obsahuje měď, která zajišťuje správnou pigmentaci (zbarvení) vlasů. Vitamin B6 podporuje syntézu cysteinu. Cystein je jednou z aminokyselin, které vytvářejí vlasové proteiny, a proto je důležitým prvkem při tvorbě vlasů. Extrakt z přesličky je zdrojem křemíku, který pomáhá udržovat vlasy v optimálním stavu. Užívají se **2 tablety denně** po dobu 2 měsíců. Kúru můžete podle potřeby opakovat několikrát za rok.



DOPLNĚK STRAVY



Concept je česká značka moderních domácích elektrospotřebičů, která vznikla v roce 1991 a dnes patří mezi přední výrobce a dodavatele domácích elektrospotřebičů v České republice, na Slovensku a Polsku. „Naši zákazníci ocení především důraz na vysokou kvalitu, moderní design a rychlý servis,“ říká zakladatel firmy Concept Jindřich Valenta.

concept
spolu a doma

Také stále na něco zapomínáte? Paní Michaela Karsten, která je trojnásobnou mistryní světa v paměťových schopnostech a jejíž úspěch je zapsán i ve Guinnessově knize rekordů, nám prozradila, jak se dá paměť vytrénovat.

Paměť se dá trénovat



Dr. Michaela Karsten, paměťová expertka

Brillant Brain je mezinárodní projekt zaměřený na rozvoj osobnosti. Jeho součástí je i trénink paměti. Více na www.brillantbrain.com

❖ Jakými postupy se dá paměť zlepšit?

Pravidelným tréninkem je možné zvýšit paměťový výkon. Důležitá je pravidelnost tohoto tréninku – je to stejné jako při fyzickém cvičení. Pokud chceme vytrénovat svaly, také nestačí jít do posilovny jen občas. Z paměťových technik, které používám, mohu jmenovat např. techniku asociace – propojování nových informací s již uloženými, nebo propojování nových informací mezi sebou formou příběhů. Podstatou paměťových technik je aktivování různých mentálních schopností, jako je fantazie, logika, ale i emoce či vizualizace

❖ Existují období, která paměť negativně ovlivňují?

Ano, jedná se hlavně o období spojená s psychickou zátěží, jako je třeba ztráta partnera, dlouhodobý stres v práci, doba těhotenství a kojení či nedostatečná spánková hygiena. Z medicínského pohledu to mohou být období po úrazu hlavy či některá vážnější onemocnění.

❖ Dá se paměť trénovat i u dětí?

Z vlastní zkušenosti můžu potvrdit, že ano. Mám dvě děti, 8 a 10 let, a samozřejmě jsem je brzy seznámila s paměťovými technikami. Obě děti díky tomu zvládají již třetí jazyk – angličtinu (vedle němčiny a češtiny). Techniky efektivního učení samozřejmě využívají i ve škole v různých předmětech. Ale samozřejmě i u dětí je třeba opakovat, a to je dost často podceňováno! Naše paměť filtruje – to, co není používáno aktivně, mění do pasivní formy.

❖ Co byste poradila starším lidem?

Obligátnímu hledání brýlí nebo léků lze nejlépe předejít, pokud

se tyto předměty snažíme dávat stále na stejné místo. A i v pozdějším věku je pro zlepšování paměti přínosné začít s výukou cizího jazyka. Dobré jsou i šachy, scrabble, sudoku, luštění křížovek či četba knih. Zásada číslo jedna zní: zůstat mentálně aktivní do vysokého věku.

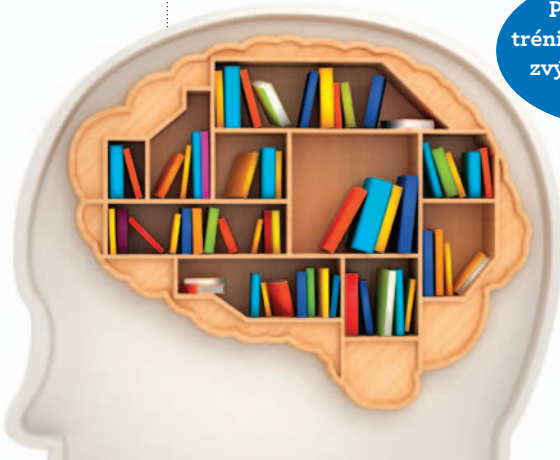
❖ Proč se někdy musíme vracet na místo, kde nás myšlenka napadla, pokud ji cestou zapomeneme?

Jakmile člověk projde dveřmi a jde pro něco do jiné místnosti, dveře fungují jako uzavírací prostor i pro informaci. Proces ukládání informací do paměti je velice zajímavý. Informace je ukládána i s informacemi o okolí/prostředí (asociace), aniž bychom si to uvědomovali. Pokud se vrátíme do původního prostoru či mentálně procházíme původní prostor, vzpomeneme si.

❖ Mohou k lepší kondici paměti pomáhat i přírodní látky? Různé studie například zmiňují ginkgo bilobu.

Ano, i když zdůrazňuji, že pro správnou funkci paměti (a nejen paměti) je základem zdravá a vyvážená strava. Již ta dodává tělu, konkrétně mozku, dostatek potřebných látek. Ale jsou období, kdy se člověk nestravuje zrovna optimálně, tak jak by bylo zdravé, nebo je mozek více namáhán (služební cesty, dlouhá pracovní jednání, příprava na zkoušky, onemocnění), pak mohou doplňky stravy pomoci.

Pravidelným tréninkem je možné zvýšit paměťový výkon.



INZERCE

GinkoPrim MAX

Doplňek stravy **GinkoPrim MAX** obsahuje tři látky: **ginkgo bilobu, DMAE a hořčík**. Ginkgo biloba podporuje periferní krevní oběh, pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce, **hlavně paměť**, a to i s přibývajícím věkem. Ginkgo biloba pomáhá také **udržovat mentální svěžest a duševní pohodu** (např. udržet krátkodobou paměť a soustředění, a to i v období zvýšeného stresu). Její účinek na periferní krevní oběh je zvláště přínosný pro oči a uši. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLŇEK STRAVY

Ginkgo biloba



Foto: iStockphoto, archiv Dr. Michaely Karsten a archiv Walmarku

OTUŽOVÁNÍM ke zdraví

Vedle zvyšování imunity má otužování u dětí i další příznivé stránky: stimuluje látkovou výměnu, aktivizuje, zlepšuje chuť k jídlu a navozuje příjemnou duševní pohodu.

U malých dětí se schopnost dokonale udržovat tělesnou teplotu teprve vyvíjí. Nedostatečná je u novorozenců a kojenců. Výsledek záleží na charakteru a frekvenci chladových podnětů, s nimiž se dítě ve svém životě setkává. Nejsou-li dostatečné, dítě zůstává choulostivé. Vysoké přizpůsobivosti chladu může naopak dosáhnout cíleným otužováním.

Zásady otužování

Nejlepší způsob je zkombinovat otužování pomocí chladného vzduchu a chladné vody. Důležité je však připomenout, že při otužování vodou je účinek na organizmus velmi intenzivní, neboť chladná voda odebírá tělu až 30krát více tepla než vzduch téže teploty. Tento typ otužování se proto hodí jen pro zcela zdravé děti a postup musí být pozvolný.

1. Vzdušné lázně

Zvykněte dítě na spánek při otevřeném okně i v zimě. Zároveň se tím podpoří i vydatnost spánku. Podmínkou je postupné zvykání

na chlad a také přiměřená tepelná ochrana lůžkovinami. Dítěti prospěje i ranní rozcvička v minimálním oblečení venku nebo při otevřeném okně. Vzdušná lázeň trvá 10 minut a je spojena s intenzivním tělocvikem a běháním. Po vzdušné lázni musí vždy následovat přechod do vytopeného prostředí.

2. Chladná voda

Začíná se smáčením těla vodou, zpočátku vlažnou (30-34 °C). Navlhčenou a mírně vyždímanou žínkou se postupně svlažují jednotlivé části těla, které se ihned dobře vysuší třecím ručníkem. Smáčení se provádí každý den, nejlépe ráno po rozcvičce. Teplota vody se vždy po několika dnech snižuje o 1 °C, během 1-2 měsíců k 20 °C. Na této úrovni je možno setrvat nebo přejít ke sprchování. Při akutních chorobách (včetně rýmy, kašle) se otužování přerušuje a po plném uzdravení se znovu začíná s mírnějšími, pro dítě příjemnými teplotami.

ZDROJ: Státní zdravotní ústav

Kviz pro otužilé děti!

Odpovězte správně na tři otázky v našem kvizu a můžete vyhrát jeden z pěti kloboučků do deště zn. Skogstad (www.skogstad.cz). Svě odpovědi označené heslem „Kviz Klobouček“ zašlete do 31. 5. 2013 na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz.

1. Jak dlouho by děti měly denně pobývat na čerstvém vzduchu?

- a. hodinu
- b. aspoň 3 hodiny
- c. v zimě raději vůbec

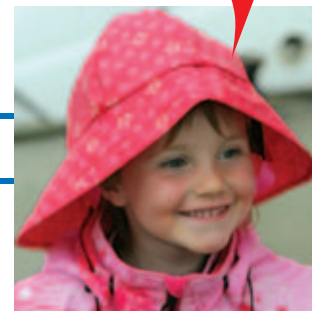
2. Tablety CEM-M Hello Kitty se vyrábějí v těchto ovocných příchutích:

- a. meloun, pomeranč, malina
- b. meloun, jahoda, malina
- c. jahoda, pomeranč, malina

3. CEM-M Spider-Man je:

- a. multivitaminový a multiminerální přípravek pro děti
- b. film o pavoucích
- c. vitaminový nápoj

Máme kloboučky pro kluky i pro holčičky!



Klobouček do deště od norského specialisty na outdoorové oblečení Skogstad je zhotoven z nepromokavého materiálu (nepromokavost: WP 8000 mm) a má vnitřní flísovou vložku se stahovatelnou gumičkou a krytím na uši. Přední díl je kratší, zadní díl prodloužený na krk. K dostání je v několika barevných kombinacích za 260 Kč. Více na www.norskebundy.cz

CEM-M SPIDER-MAN a CEM-M HELLO KITTY

Doplňky stravy pro děti **CEM-M HELLO KITTY** a **CEM-M SPIDER-MAN** jsou multivitaminové a multiminerální přípravky ve formě cucavých tablet s **výbornou ovocnou příchutí**, bez umělých barviv. Každá tableta obsahuje **všechny důležité vitaminy a minerály** v doporučených denních dávkách. Řada těchto vitaminů a minerálů je nezbytná pro zdravý růst a vývoj dítěte. **CEM-M HELLO KITTY** a **CEM-M SPIDER-MAN** tablety jsou dostupné v MIX příchuti (jahoda, pomeranč a malina). Užívá se **1 tableta denně**.

Kapsička na mobil jako dárek.



Trendy kapsička na mobil.

DOPLŇKY STRAVY



V celkovém energetickém příjmu nic neznamená, pokud jednou v rámci oslavy sníme více, než obvykle. Pro přibírání 1 kg tukové tkáně je třeba přijmout navíc 25 až 30 000 kJ. Takovému množství odpovídají například: 2 kg husy, 100 plátků houskových knedlíků nebo 60 chlebičků s vaječným salátem.

velmi nízkou energetickou hodnotu a obsahuje, kromě potřebných minerálních látek a vitaminů, také velké množství vlákniny, jež má příznivé účinky na funkci střev a díky své schopnosti zvětšovat v trávicím traktu svůj objem dříve navozuje pocit nasycení.

● **Sváteční jídlo lze připravit velmi zdravě a zároveň i chutně.**

Nebojte se oživit jídelníček netradičními, ale méně kalorickými jídly. Téměř ke každé potravíně lze nalézt nízkokalorickou variantu.

● **Zkuste spojit oslavu s výletem nebo procházkou do přírody.** Bude to nejen výborná investice do vlastního zdraví, ale i příležitost, jak strávit příjemné chvíle s rodinou či přáteli.

● **V období oslav se také vyhněte konzumaci většího množství alkoholu.** I alkoholické nápoje, stejně jako potraviny, dodávají našemu tělu energii, a pokud je konzumujeme ve větším množství, mohou přispět k přibírání na váze. Především však představují velkou zátěž pro naše játra.

Víte, že...

Z dostupných vědeckých pramenů vyplývá, že účinné látky v ostropestci mariánském chrání játra před poškozením způsobeným viry, toxiny, alkoholem a některými léky jako paracetamol. Již v 17. století bylinkář Nicholas Culpepper používal ostropestec mariánský k léčbě žloutenky.

Hřešte s rozumem

Oslavy narozenin a významných výročí jsou příjemnou součástí života spojenou většinou i se slavnostním pohoštěním. Jak to zařídit, abychom si užili pohodu a dobré jídlo a přitom se neprovinili vůči zásadám zdravé výživy?



PhDr. Iva Málková, výživová specialista, www.stob.cz

Slavnostní chvíle jsme si v posledních letech zvykli spojovat především s velkým množstvím jídla a pití. Abychom však zároveň zbytečně nepřibírali a zachovali si zdravý základ jídelníčku, je nutné naučit se „hřešit s rozumem“.

Zde jsou některá vybraná doporučení:

- **Nezakazujte si žádný druh jídla.** Pokud si zakážeme něco, co nám chutná, je jasné, že nás bude stát spousta sil a přemáhání, abychom neochutnali. A pokud ochutnáme, může to v nás vyvolat myšlenky, že jsme slaboši, protože jsme nevydrželi.
- Pokud se snažíte redukovat svoji hmotnost, nebo udržovat stabilní váhu, **pokuste se ne-**

překračovat svůj běžný denní energetický limit.

● **Dobrym pomocníkem je jídelní režim.** Je důležité jíst pravidelně, tj. 5–6x denně, menší porce a vyvarovat se mlsání mezi jídly.

● **Nenechávejte jídlo, zejména sladkosti nebo slané pochutiny, volně přístupné na stole. Upravte si domácí prostředí tak, aby zbytečně nelákalo ke zvýšené konzumaci jídla.**

● **Pamatujte, že požitkem z jídla neroste s jeho množstvím** – ba naopak! Využijte například metodu JJP – tedy Jíst Jen Polovinu množství, které bychom snědli obvykle!

● **Nedílnou součástí téměř každého pokrmu by se měla stát zelenina.** Většina druhů má totiž

INZERCE

Vaše játra potřebují jarní úklid!

Doplňek stravy **Livinorm®** obsahuje jedinečný **HepaDTX complex**: kombinaci tří látek (silymarinu, fosfatidylcholinu a kyseliny alfa-lipoové) s klinicky ověřeným účinkem pro zdraví jater. Díky ostropestci (zdroj silymarinu) **chrání játra** před negativními vlivy, podporuje detoxikační kapacitu jater, **přispívá k regeneraci jaterních buněk** a v neposlední řadě **podporuje správné trávení**. Dávkování pouze **2 tobolky denně**. Více na www.livinorm.cz.



Ostropestec mariánský



DOPLŇEK STRAVY

Nemusíte-li tolik
hlídat kalorie,
přidejte do dipu
40 g nivy.

Nutriční hodnota:

Energie: 1550 kJ
Bílkoviny: 20 g
Tuky: 15 g
Sacharidy: 39 g

Zeleninový nákyp**Ingredience:**

- 240 g brokolice
- 240 g květáku
- 240 g mrkve
- 100 g celeru
- 5 vajec
- 60 g tvrdého sýra 30 % t. v s.
- 100 g zakysané smetany
- 120 g polohrubé mouky
- 8 g kypřicího prášku
- 8 g másla
- sůl, černý a bílý pepř
- muškátový oříšek

Postup:

Brokolici, mrkev, květák a celer uvaříme doměkka, necháme vychladnout a nejmenno rozsekáme. Z polohrubé mouky, kypřicího prášku, nastrouhaného tvrdého sýra, žloutků a sněhu z bílků si připravíme řídké těsto a ochutíme solí, muškátovým oříškem a bílým pepřem. Hotové těsto smícháme s připravenou zeleninou a nalijeme do zapékací misky vymazané máslem a vysypané moukou a pečeme v troubě při 160 °C přibližně 40 minut.

Příprava sýrového dipu: Zakysanou smetanu smícháme s nastrouhaným tvrdým sýrem a dochutíme solí a pepřem.



Recept je z knihy **Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí** od autorek **Ivy Málkové a Jany Dostálové**, kterou vydalo nakladatelství **Smart Press**, www.smartpress.cz. Kniha nabízí fotografický přehled potravin pro sestavení snídaní, svačin a studených hlavních pokrmů. Pracuje se speciální podložkou, která je ke knize přiložena a slouží jako měřítko.



Zdroj textu a foto: www.smartpress.cz

INZERCE

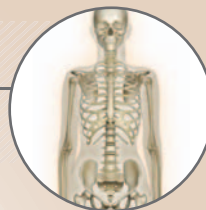
CalciCube®

CALCIUM

Doplňěk stravy se sladidlem

Nová revoluční forma vápníku

Jedinečné spojení pro zdravé a silné kosti

**VÝJIMEČNOST PŘÍPRAVKU:**

- nová forma – lahodné žvýkácké karamelky
- výborná čokoládová příchuť
- vhodné pro děti i dospělé
- jedinečné složení
- ideální doplnění denního příjmu vápníku

ÚČINKY:

- přispívá k udržení **zdravých a silných kostí**
- vitamin D **přispívá k řádnému vstřebávání vápníku**

NERVY, MOZEK

Přirozený přenos nervových stimulů

ZUBY

Vápník je důležitý pro udržování zdravých a silných zubů

SVALY

Přispívá k přirozenému fungování svalů

METABOLIZMUS

Vápník přispívá k normální funkci trávicích enzymů

NERVOVÝ SYSTÉM

Pomáhá udržet nervový systém v dobré kondici

KOSTI

Pomáhá udržovat zdraví kostí



SLOŽENÍ: { 500 mg Vápník
10 µg Vitamin D
40 µg Vitamin K

WALMARK®

Lázeňský park je krásný
v každém ročním období



V aquacentru Agricola se
vydávají děti i dospělí



Radonová koupel v Jáchymově

Léčebné lázně Jáchymov využívají více než 100 let radonovou vodu k léčebné terapii. Pro lidi s onemocněním kloubů nebo kostí představují spolu s doplňky stravy velkou úlevu.

Radonová koupel aktivuje regenerační schopnosti těla.

biologických pochodů v lidském organizmu formou koupelí. Aplikují se celkové radonové koupele o teplotě 35-37 °C po dobu 20 minut s následným suchým desetiminutovým zábalem,“ uvádí MUDr. Lenka Draská, primářka Léčebných lázní Jáchymov. Radonová koupel přispívá k prokrvení kostí a kloubů, léčí onemocnění páteře a kloubů, působí jako antirevmatický prostředek bez vedlejších účinků a dokáže zmírnit bolest až po dobu 8 - 10 měsíců po léčbě.

Jáchymov leží v srdci Krušných hor, 20 kilometrů od Karlových Varů. Zdejší radonové koupele, jež patří k nejúčinnějším balneologickým prostředkům, jsou správnou volbou pro lidi, kteří mají problémy s pohybovým aparátem nebo se těmto komplikacím chtějí preventivně bránit.

Zázračná voda

Během koupele se do těla dostává měkké alfa záření, obsahující minimální množství radonu. Radon je zcela neškodný, naopak aktivuje regenerační schopnosti těla a výrazně zvyšuje obranyschopnost organismu.

„Kvalita jáchymovské radonové vody umožňuje dosahovat žádoucích

Relax uprostřed hor

Jáchymovské lázně jsou ale otevřeny i těm, kteří kromě léčby hledají kvalitní relaxaci, krátkodobý odpočinek či ideální místo pro strávení rodinné dovolené. Krušné hory nabízejí spoustu možností k vycházkám, nenáročné trasy pro

nordic walking i cyklostezky. Kromě příjemných exteriérů lákají do jáchymovských lázní také kvalitní wellness procedury, špičková nabídka ubytování i moderní aquacentrum. V nově zbudovaném Lázeňském centru Agricola najdete prostorný plavecký bazén, tobogán, bazének pro nejmenší, suchou a parní saunu, rehabilitační bazének, Kneippův chodník, fitness, solárium, různé wellness a relaxační procedury, solnou jeskyni, kryokabinu a další služby.

Lázně nabízejí velký výběr ubytování. Cenově zvýhodněné jsou pobyty pro rodiny s dětmi ve všech lázeňských hotelech: Radium Palace, Běhounek, Curie, Praha, Astoria, Lužice a Elektra.

Proenzi Comfort

Novinka **Proenzi Comfort** je doporučována pro podporu všech kloubů – kolen, kyčlí i kloubů rukou a páteře. Účinek trvá po ukončení kúry 2 až 3 měsíce.

novinka
Staví jen ochutnat



DOPLŇEK STRAVY

Kontakt pro vás:
Léčebné lázně
Jáchymov, a. s.,
T. G. Masaryka 415,
362 51 Jáchymov
tel.: 353 833 333
e-mail:
info@laznejachymov.cz
www.laznejachymov.cz


LÉČEBNÉ LÁZŇE
JÁCHYMOV

Na deset vylosovaných úspěšných luštitelů čekají balíčky plné zdraví!

Vyloštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2013 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrni 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: AIDA, ARVA	PLOŠNÁ MÍRA SLOV.	OBYVATELKY ČÁSTI BRITÁNIE	ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK	DRUH PEPŘE	OBDAŘIT NADÁNÍM	VZÁCNÝ PLYN	ZNAČKA ATMOSFÉRY	PŘEDLOŽKA	SPOJKA	MÍSTO NA TŘENÍ LNU	VYSOKÁ ŠKOLA BAŇSKÁ ZKR.	VOJENSKÁ SPRÁVA ZKR.	PRUH HOVOR.	BLÁTO
VERDIHO OPERA					ÚDER TÁGEM									
1. DÍL TAJENKY											STOVKY			
											PŘITAKÁNÍ			
INICIÁLY HERCE KOHOUTA			ČÁSTICE HMOTY					OTEVŘENÉ TOPENIŠTĚ				INIC. HERCE HRUŠIŇSKÉHO		
			SKLADY POTRAVIN					JINYM ZPŮSOBEM				RÝSOVACÍ POTŘEBY		
KOČKOVITÁ ŠELMA				CHEM. ZN. RADONU			POHÁDKOVÝ PES							
				INIC. ZPĚV. KERNDLA			ZBĚŽNÝ							
LIPONA	PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORŮ	TLACH					FIALOVÝ ODSŤÍN				LÉTAJÍCÍ TALÍŘ			
		JMÉNO POHÁD. VČELKY					VKOPNUTÍ				LYŽAŘSKÝ VÝTAH			
AMERIČAN HOVOR.					???	VIDI VICI					VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.		VRHNUTÍ	ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR.
						ZESÍLENÝ ZÁPOR					NEDOBRO			
ČESKÝ HEREC VLADIMÍR ???				SPISY					Z LEVÉ STRANY					
				ZNAČKA DECILITRU					ODBOR ŽIV-NOSTENSKÝ					
2. DÍL TAJENKY												INICIÁLY SPISOVA-TELE ROLLANDA		
INICIÁLY ZPĚVÁKA AMIRIHO			SLIČNÝ					VELKÝ PYTEL				SPZ HODONINA		

INZERCE

Vykročte zlehka do jara

Projevují se u vás **pocity „těžkých nohou“, mravenčení, svědění či pálení v lýtkách?** Tyto problémy se často objevují s přibývajícím věkem, v těhotenství nebo při častém a dlouhém sezení, ať už v práci, nebo třeba při cestování na delší vzdálenosti. **Úlevu při pocitech těžkých nohou představuje** doplněk stravy **Varixinal**, který obsahuje čtyři rostlinné extrakty s příznivým účinkem na žíly:



● **Koškový kaštan** pomáhá zvyšovat **pružnost a pevnost cév a cévních stěn** a má pozitivní vliv na žilní funkci.



● **Listnatec bodlinatý a gotu kola** podporují žilní oběh v dolních končetinách.



● **Borůvky** jsou známé jako účinné antioxidanty, které pomáhají zachovat **pružné žíly a neporušené cévy**.

Složení přípravku je **navíc obohaceno bioflavonoidem hesperidinem a vitamínem C**, který je důležitý pro správnou funkci cév. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLNĚK STRAVY