

ÚNOR 2003



Klub zdraví
WALMARK®
... výhoda na vaší straně

Klubový zpravodaj

**Chraňte své zdraví
každý den**

**Novinky
v lékárnách**

**S Megacéčkem
na cestách**

**Rady pro
seniory**

Rozhovor s

JANOU PAULOVOU



V rukou držíte nové číslo Klubového zpravodaje Walmark, které jsme připravili pro celou rodinu. Naší snahou bylo vybrat taková témata, která jsou dostatečně aktuální, zajímavá a přispějí ke zpříjemnění a zkvalitnění Vašeho každodenního života.

Rádi bychom poděkovali za spousty milých telefonátů, dopisů a e-mailů, které přicházejí na zákaznický servis. Snažíme se na všechny dotazy co nejdříve a nejlépe odpovídat, ať už se týkají Vašich zdravotních problémů, dotazů nebo poznámek k výrobkům či soutěžím.

S novým číslem zpravodaje Vás seznámí pan Ing. Oto Toman, ředitel ze farmacie pro ČR. Váš zákaznický servis



Své znalosti o onemocnění srdce a rizikových faktorech si můžete ověřit v testu Chraňte si své srdce.

Pohyb a sport je součástí našeho života, proto jistě uvítáte informace o vhodné výživě i potravinových doplňcích. Na své si přijdou nejen dříve narození v Radách pro seniory, ale také naši nejmenší na stránkách pro děti, či při představení nových Marťanských internetových stránek.


Na základě Vašich odpovědí v dotaznících jsme pro vás připravili nové atraktivní dárky do spotřebitelské soutěže. O jaké dárky se jedná, se dozvíte v klubových informacích. Pro Vás, kteří rádi soutěžíte, je připravena nová soutěž pod názvem "Vyhraďte si Beta karotenem". Samozřejmě nechybí ani představení nových výrobků a nejnovější informace pro členy Klubu zdraví Walmark.

Zaměstnanci zákaznického servisu se těší na Vaše dopisy, přání i připomínky nejen ke Klubovému zpravodaji a jeho obsahu, ale také ke službám, které Vám Klub zdraví Walmark nabízí.


Přeji Vám zajímavé čtení a příjemné chvíle s Klubovým zpravodajem a Klubem zdraví Walmark.

Ing. Oto Toman
ŘEDITEL DIVIZE FARMACIE PRO ČR

O B S A H

- 2 Slovo ředitele
- 3 Listárna
- 4 Lékář radí
- 5 Klubové informace
- 10 Relax a jeho novinky
- 11 Test - Znáte své srdce?
- 12 Skialpinismus - sport pro každého?
- 13 Reportáže
- 18 Lékárný s plným sortimentem Walmark
- 20 Rozhovor s Janou Paulovou
- 22 Chraňte své zdraví každý den
- 23 Víte, že...?
- 24 Kalorické hádanky
- 26 Sportovci, výživa a potravinové doplňky
- 30 Víte  pro děti

Vážené čtenářky, vážení čtenáři,

opět k Vám přicházíme s Klubovým zpravodajem, který přináší pravidelné rubriky, ale i nové informace a zajímavosti z oblasti péče o zdraví a zdravé výživy. Než Vás provedu novým číslem zpravodaje, dovolte mi, abych Vám za  vizi farmacie společnosti Walmark co nejsrdečněji popřál do roku 2003 hodně štěstí, osobních úspěchů a hlavně pevně zdraví.

Nyní si již udělejte pohodlí a nahlédněte do stránek nového zpravodaje. Setkáte se s Janou Paulovou, která nám prozradila svůj Recept na štěstí. Jak si chránit zdraví každý den, se dočtete ve stejnojmenném článku. V našich reportážích navštívíme soutěžně zábavné odpoledne s Megacéčkem na cestách a nahlédneme, jaká atmosféra panovala na vánočním megaturné Karla Gotta a Heleny Vondráčkové.

Pište! Mailujte! Byli jste příjemně překvapeni? Nebo naopak něco nebylo v pořádku?

Vážení přátelé, chtěla bych Vám touto cestou poděkovat za výrobek Megacéčko. Nikdy bych nevěřila, že má opravdu takové účinky. Mohu z vlastní zkušenosti potvrdit, že se nejedná o "pouhý" vitamin. Rozhodla jsem se tento výrobek zakoupit po shlédnutí reklamy v sobotní příloze Práva. Užívám ho pravidelně 2 týdny a po rýmě či nějakém nachlazení ani stopy. V tomto nepříznivém počasí, jaké vládne, spolupracovníci šíří kapénkovou nákazu v podobě rýmy, pokračávají, ale já jsem ve 100% pohodě. Nikdy bych nevěřila, že tento vitamin má takové účinky, dokud jsem ho nevyzkoušela. Vřele ho doporučuji všem a po mých zkušenostech jsem se rozhodla, že ho budu užívat stále. Ještě jednou Vám děkuji, že se snažíte pečovat o naše zdraví a přeji mnoho úspěchů ve Vaší další práci, ať na stupni vývoje dalších preparátů nebo samotného prodeje.



S POZDRAVEM
M. KÜLHÁNKOVÁ

Vážení, Ke svým šestatřicátým narozeninám jsem dostala moc pěkný lak na nehty. Bylo to v létě, a lak byl nádherně blankytný, tak jsem se moc těšila, jak budu mít u moře na dovolené hezké ruce. Bohužel ale trápilo, že se mi nehty lámou a loupou, a lak na nich vydržel sotva půl dne neporušen. Tak jsem dovolenou strávila bez laku a myslela jsem si, že se mi u moře nehty uzdraví. Opak byl však pravdou. Domů jsem přijela sice opálená, ale s úplně zničenými nehty.

V klubovém zpravodaji jsem si přečetla o účincích Viadermu a šla si jej koupit. Už po prvním balení se mi přestaly nehty lámat a měla jsem pocit, že jsou i tvrdší. Dokonce má kosmetička mi řekla, že mám hezkou zdravou pleť.

Teď dobírám druhé balení Viadermu (1 tobojenně - je fakt, že si ji někdy zapomenu vzít) a mám hezké, pevné a dlouhé nehty. Dokonce bez újmy přežily letošní předvánoční ú

B. BULAWOVÁ, TŘINEC



Lecithin, Valerián plus,....

Vážení, již několik let jsem spokojena s Vašimi výrobky. S úspěchem užívám před letní sezónou Betabronz a Beta karoten. Ani letos tomu nebylo jinak, a proto jsem mohla prožít 31 dní u moře na sluníčku a vrátit se s krásně opálenou kůží. Mockerát díky! Jsem tzv. "sluneční typ" a s příchodem nevládného podzimu prožívám období psychické i fyzické zátěže. I zde mi pomáhá váš Vápník-Horčík-Zinek, Selen,

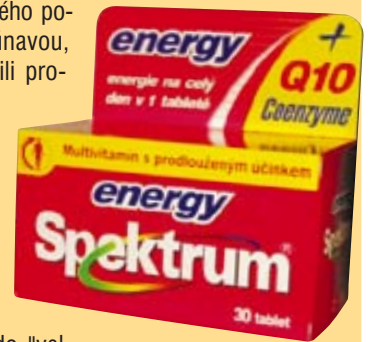
Moje heslo:

"Svět je báječné místo k cestování. Správná dovolená=dálka, moře, teplo, pláž, zábava." Díky Vám jsem prožila tyto chvíle bez problémů, ať jsem byla kdekoli v Řecku, Chorvatsku, Itálii, Egyptě, Portugalsku či až v USA (na Floridě).

A. KORANDOVÁ, BUKOVANY

Vážený výrobce,

chtěla bych přidat jeden svůj poznatek z užívání Vašich preparátů. Každý rok jedeme s celou rodinou na lyžařský zájezd do Alp. Jsme rekreační lyžaři a stávalo se nám, že u jeden intenzivního lyžování jsme pociťovali únavu, vyčerpání, bolest svalů a co více, pokračuje se nám všem udělaly opary na rtech. Jestli to bylo vlivem horského počasí, sluníčka, vyčerpáním či únavou, nevím, každopádně jsme objevili prostředek jak tomu zabránit. Užívám týden před odjezdem a pak během zájezdu Energy Q10 Spektrum. Pro 4člennou rodinu stačí 1 balení 60 tablet a máte na horách po problému. Protože je to již několikrát vyzkoušené a ověřené, doporučuji to všem, kteří občas vyjedou do "velkých hor" protáhnout si a potrápít svá těla.



J. PECHANOVÁ, OPOČNO

Vážení přátelé,

ani nevíte, jakou jste mi udělali radost, když jsem dnes od Vás obdržela balíček s oznámením, že jsem vyhrála zrovna Vaše skvělé výrobky Walmark. Již je dlouho kupuji a jsem s nimi velice spokojena. Nejčastěji kupuji Ginkgo Bilobu. Mně to pomáhá, protože mi šumí v uších. Zrovna jsem si ji koupila před dvěma dny. Když dostanu Váš časopis s křížovkou, ráda si ji vylustím. Byla bych ráda, kdybych tento časopis mohla od Vás dále dostávat, jestliže je to možné. Ještě jednou Vám moc děkuji. Když jsem balíček otevírala, měla jsem velkou radost. Nikdy dříve jsem ještě nic nevyhrála.

K. MAZANCOVÁ



Těšíme se na Vaše dopisy, názory, připomínky. Pět z Vás odměníme dárkovým balíčkem firmy Walmark.

Naše adresa: Walmark a.s., Zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, fax: 558 301 311, e-mail: farmainfo@walmark.cz.

Lékař radí

Na dotazy, které od Vás dostáváme, odpovídají MUDr. Lucyna Škňouřilová a Mgr. Jan Heinrich, odborníci z řad lékařů a expertů na zdravou výživu.

Poslední dobou  stále unavená. Pomohly by mi nějaké vitamíny. Děkuji za odpověď. L. C.

Zpravidla je únava dána více faktory. I při dostatečném spánku může být příčinou únavy např. přepracovanost, nedostatek aktivního odpočinku, nevhodná výživa, ale i narušené sociální vztahy nebo nemoc, která se nemusí zpočátku jinak projevat.

Jestliže máte práci náročnou na psychiku, doporučuji nepracovat příliš přesčas, po příchodu z práce domů se nepouštějte ihned do svých domácích povinností, ale zkuste nějakým způsobem relaxovat alespoň 30 minut, např. četbou, oblíbeným sportem nebo jen tak ležením na gauči či kocháním se přírodou. Samozřejmě i během práce se snažte dělat krátké relaxační přestávky. V případě delšího volného času, např. o víkendu, není naopak polévání příliš vhodné, ale vřele doporučuji vyplnit čas nějakou pohybovou činností, nejlépe ve spojení s přírodou - turistikou apod. a nejlépe s blízkými osobami, ať už s rodinou či přáteli. Takto i v pracovních dnech se pak budete cítit lépe.

Ze sortimentu Walmark Vám proti únavě mohu doporučit přípravky obsahující rostlinu guaranu,

např. Guarana 800 mg, kombinovaný přípravek Ginkostim, případně Confit Guarana.

Vhodný je také přípravek Coenzym Q10 + carnitine, rovněž se příznivě uplatňující při problémech s únavou. Někdy může být únava způsobena také nepřímo nedostatkem některých vitamínů nebo minerálů, doporučuji tedy užívání některého komplexního přípravku s vitamíny a minerály, např. Energy Q10 Spektrum.

Zajímalo by mě, jestli je zimní období tím nejlepším pro 30denní kúru přípravkem Femine plus nebo jestli mám počkat až na jaro, kdy je potřeba vitamínů a minerálů větší. Děkuji Š.N. 24 let

Potřeba vitamínů příliš nekolísá v závislosti na ročním období, spíše jde o to, že je jejich nižší příjem díky omezenému výběru ovoce a zeleniny.

Navíc, pokud se jedná o zboží déle skladované nebo zeleninu pěstovanou ve sklenících, přirozený obsah především vitamínů je nižší. Přípravek Femine Plus můžete užívat dlouhodobě i po celý rok, nicméně, pokud se rozhodnete jen pro 30ti denní kúru, je vhodnější začít užívat na přelomu zimy a jara,

nejlépe někdy v únoru, kdy např. ještě není dostatek čerstvé zeleniny. Je vhodné rovněž přípravek užívat během "chřipkových období".

Můj 19letý bratr má atopický ekzém, prosím poradte mi vitamínové preparáty, které by mu pomohly jeho stav zlepšit.

Mohu Vám doporučit preparát Brutnák lékařský nebo Pupalka + vitamín E. Brutnák lékařský a Pupalka uvouletá jsou v posledních letech předmětem řady studií a výzkumů, a to především v ohledu na jejich přínos v léčbě atopického ekzému. Tyto dvě léčivé rostliny jsou totiž bohatým zdrojem nenasycených mastných kyselin (a to hlavně kyseliny linolové a gamalinoleové), které dodávají látky nezbytné pro naše tělo a které se v důsledku enzymatického defektu (geneticky zakódované chyby v přeměně látek) u osob postižených atopickým ekzémem nemohou vytvářet (u zdravých lidí se tyto látky normálně vytvářejí).

Z mého hlediska Vám dále mohu dát pár obecných rad: dodržovat určitou dietu, která ve velké míře ovlivňuje kožní projevy alergie. Je třeba omezit především příjem kravského mléka a pšeničných otrub - jedná se o dva nejběžnější alergeny, které zhoršují potíže s pokožkou. Naopak je vhodná konzumace většího množství čerstvé zeleniny a semen.

Je rovněž doporučováno nahrazení jídel z čerstvého masa olejovými rybami. Vysychání pokožky je také často spojeno s nedostatkem vitamínu A, jeho dobrým zdrojem je např. polní salát, špenát, listové zelí. Nadále je nutno mít na paměti vhodné ředění saponátových přípravků, vyvarovat se alkalických mýdel, používat kvalitní toaletní mýdla, po umytí dobře opláchnout a promazat vhodným krémem.

Zajímalo by mě, zda by Walmark mohl nabídnout mému příteli nějaký výrobek, který do jisté míry urychluje metabolismus alkoholu a jaký je Váš obecný názor na tyto produkty. V lékárně si přítel koupil balení se 4 tbl. od americké firmy KYLE LABS název HANGOV H.C.

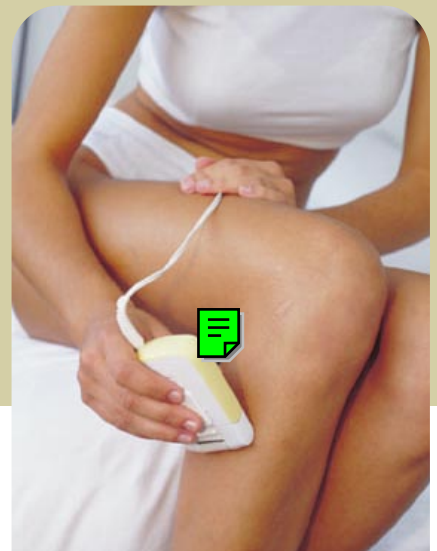
Výrobky, které by měly urychlit metabolismus alkoholu Vám snad pomohou rychleji se zůvinit či zmírnit nepříjemné příznaky opilosti, ale samozřejmě záleží na míře alkoholu, kterou jste požili a četnosti popíjení. Z preparátů naší firmy můžete zkoušet před plánovanou akcí nebo alespoň před spánkem větší dávku vitamínu C (1-2g) a vitamíny skupiny B, ráno zopakovat. (Mega-céčka, B komplex+vit. C). Z volně prodejných léků jsou pak vhodná antacida, která tlumí překyselení žaludku, nápomocné je i živočišné uhlí.

Pro předcházení klasických příznaků kocoviny je vhodné řídit se několika obecnými pravidly:

- Nepít na lačno
- Po akci je vhodné vypít větší množství čisté vody nebo minerální bez bublinek. Po probuzení totéž, do vody můžete přidat šťávu z citrónu
- Dalším vhodným nápojem je čaj s medem, pro doplnění ztrát krevního cukru a pro uklidnění jater a žlučníku bylinkové čaje (heřmáněk, máta, řebříček)

Již dlouhou dobu mne bolí nohy, jsou těžké, cítím napětí v lýtkách. V noci mne často berou křeče. Někdy večer je mám oteklé v oblasti kotníku. Pomůže mi, když si je večer zvednu, aby se odkrvily. Musím podotknout, že mám v levé ledvině kamínek, nevím, zda můj problém s ledvinami souvisí. Děkuji za odpověď V. S.

Vámi popsané zdravotní potíže jsou klasickými příznaky porušeného odtoku krve z dolních končetin (tzv. žilní nedostatečnosti). Může to být způsobeno poruchou povrchového žilního systému (křečové žíly) anebo hlubokého žilního systému. Doporučuji Vám, obrátit se na cévního lékaře, který po vyšetření rozhodne, co je podstatou Vašich obtíží a navrhne Vám vhodný způsob léčby. Z našeho sortimentu Vám mohu nabídnout preparát Varixinal, který je výborným prostředkem pro posílení žilní stěny a zlepšení žilního návratu. Efektem terapie je zlepšení žilního návratu, redukce otoků a zlepšení oxyliční tkáně, což Vám přinese i výraznou subjektivní úlevu. Vhodná jsou také určitá režimová a fyzikální opatření - přikládání kompresních obvazů na den (hned ráno, na zvednutou nohu s vyprázdněnými křečovými žilami) anebo nošení kompresivních punčoch. Vhodné je spát na posteli se zvýšením "v nohou", aby končetiny byly po celou noc zvýšeny nad úroveň srdce. Dalším nezbytným opatřením je v případě nadváhy redukce tělesné hmotnosti, úprava ortopedických vad a cvičení. Kromě speciálních cvičení (i dechová cvičení a plavání) je vhodné v průběhu dne často alespoň "zahýbat" nohama v hlezenním kloubu. Je nutno se vyvarovat dlouhodobého stání či sezení!



Než se zeptáte...

Doporučujeme Vám, abyste si přečetli následující řádky. Naleznete v nich odpovědi na nejčastěji kladené otázky.



jako doplněk pro ty, kteří dávají přednost pohodlnému nákupu pomocí počítače před cestou do lékárny. Služby se samozřejmě snažíme neustále rozšiřovat a dá se předpokládat, že v budoucnu se změní i ceny v dobírkovém ceníku.

Bonusy nejsou přičítány za samotnou objednávku, ale za čárové kódy z výrobků, které nám zašlete na objednávací kartě. Spotřebitelské soutěže se totiž účastní i členové, kteří nemají přístup k internetu a nakupují naše výrobky v lékárnách a některých obchodech.

K čemu je dobrá karta Klubu Martánek? Lze na ni získat slevy v lékárně nebo nakupovat na dobírku?

Členskou kartu Klubu Martánek zasíláme všem dětem. S výhodami a užitím této karty budou děti brzy seznámeny. Neslouží však pro nákup zboží na dobírku a na tuto kartu neposkytujeme žádnou slevu.

Jsem členem Klubu zdraví Walmark a chci se přihlásit na osobní stránku. Zadávám heslo podle návodu, ale přesto se nemohu na stránku dostat. Mám znovu vyplnit přihlášku do Klubu zdraví, která je na internetu?

Ne, přihlášku nevyplňujte, znovu byste se přihlásili do klubu jako nový člen. Místo toho nás prosím kontaktujte (admin@walmark.cz nebo 800 11 141) a my Vám na základě Vašich údajů přihlašování na osobní stránku opravíme.

Právě jsem si u Vás chtěla poprvé objednat jako členka Klubu zdraví Walmark některé Vaše výrobky, ale zjistila jsem, že výrobky, o které mám zájem, jsou v klubu dražší než u nás v lékárně.

Proč jsou rozdílné ceny v lékárnách a na dobírku?

Dobírková služba Klubu zdraví Walmark není hlavním posláním klubu. Slouží jen

Objednal jsem si výrobky přes internet, ale na bonusovém kontě mi nepřibyly žádné body. Jak to?

Objednací karta na internetu

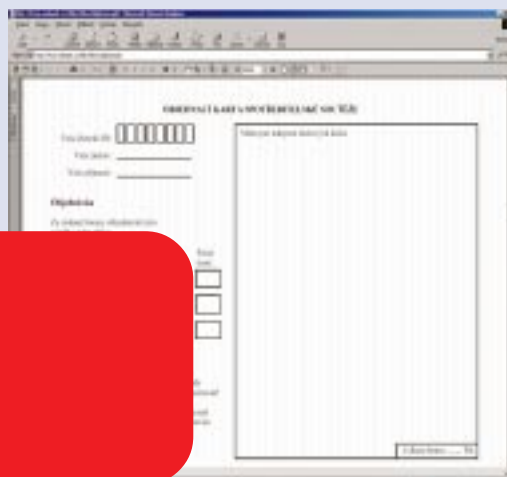
Důležitá informace pro všechny členy s přístupem na internetovou stránku. Objednací kartu, kterou jste si dříve museli vyžádat k zaslání na zákaznickém servisu Walmark, je možno nyní vytisknout z internetových stránek.



Na adrese <http://kzw.walmark.cz> naleznete přihlašovací stránku, kde se vám po zadání členského čísla uvedeného na členské kartě a hesla otevře osobní stránka.

Na osobní stránce v pasáži **objednací karta...** naleznete formulář ve formátu PDF a formátu DOC.

Objednací kartu si můžete vytisknout či uložit na počítač tak, že na odkaz kliknete pravým tlačítkem a poté levým na "uložit cíl jako". Takto vytištěná objednávací karta plně nahrazuje objednávací kartu zasílanou zákaznickým servisem.





Výhody s klubovou kartou

Prostřednictvím svých členských karet můžete opět využít slev na zboží a služby našich partnerů. Uvádíme seznam firem a prodejen, ve kterých můžete svou slevu uplatnit. Prodejny poznáte mimo jiné také podle samolepky Klubu zdraví Walmark. Slevy platí do vydání Klubového zpravodaje Walmark "září 2003".

Firmy poskytující slevu:

Bohema, Zlaté hory, a.s. - sportovně rekreační areál ve východním výběžku okresu Jeseník. Poskytuje 5% na ubytování. tel.: +420/584/425177; fax: +420/584/425069; mobil: +420/602/344653, e-mail: obchod@bohema-zlatehory.cz

KODECAR Ostrava - smluvní dovozce vozů značky Mitsubishi Motors poskytuje slevy v rámci akce Medica. tel.: 596134276 fax: 596134222, e-mail: andrlova@kodecar.cz

CARTE - Značka Carte Vám přináší slevy až 50 % ve více než 2 000 obchodech v České republice. www.carte.cz, tel.: 271742470

CK Čedok - cestovní kancelář poskytuje 5% slevu na tuzemské i zahraniční pobytové zájezdy. Infolinka: 800/112112, e-mail: cedok@cedok.cz

Chára Sport - kompletní servis v oblasti pneumatik, prodej, opravy, likvidace. Poskytuje 10% slevu na nákup pneumatik a veškerý pneuservis ve všech pobočkách společnosti uvedených v inzerci.

KOVOTOUR Plus - cestovní kancelář nabízí 5% slevu na veškeré své služby. tel.: 596122090, 596123545, fax: 596124443, mobil 602549943; www.jentozkus.cz

Laserové léčebné centrum Ostrava - laserová léčba, estetická a žilní chirurgie, plastická chirurgie. Poskytuje 10% slevu na veškeré služby. e-mail: laser@llc.cz, www.llc.cz, Ostrava tel.: infolinka 596114647, Olomouc tel.: infolinka 558 423 411



Martánci na Internetu!



Nové stránky Martánců budou od prvního okamžiku nejspíš jedním z nejzajímavějších tipů dětského internetu. Projekt, rodící se ve spolupráci s filmovým studiem QQ studio Ostrava a více než internetová stránka nový dětský portál se spoustou zajímavých služeb. Je koncipován jako velká kosmická loď, plující kosmickým prostorem. V kosmickém prostoru má každý malý "pozemšťan" možnost navštívit planety Bobříků, Echiňáčků, Brontíků a Kosmíků, přečíst si internetový časopis, hrát hry, poslat poštu kamarádům nebo vést si svůj deník a rozvrh hodin. Největším tahákem budou nejspíš hry a pak také stylový časopis, který se podobně jako jeho tištěné verzí (s názvem Girl...) bude zabývat spoustou věcí, důležitých pro život každého školou povinného mládence či slečny.

Podobně jako u oblíbeného časopisu Martánci se role průvodců internetovou stránkou ujali čtyři martáncí kluci a martánská slečna Bebetka.

Web nabízí řadu skutečných taháků.

Představujeme si, že každý měsíc se na webu objeví nová hra, kterou si děti budou moci stáhnout a poslat nám výsledky svého hraní. Tyto výsledky budeme evidovat a nejlepší "pařany" odměníme. Co je možné považovat za úplné novum a naprostou pecku je interaktivní Navigátor. Navigátor je displej v záhlaví každé ze stran a slouží jako srdce celého systému. Pomocí displeje má dítě po celou dobu k dispozici přehled o všech hlavních událostech na stránkách. Navigátor podává informace o stavu pošty, jaký je rozvrh na další den, co je na webu nového, jaké články

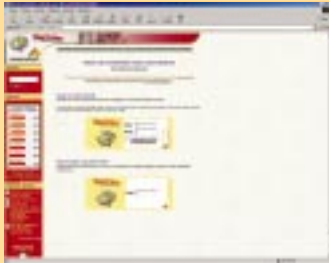
jsou nyní v kursu, že surfaře někdo zve na chat, či že jeho osobní deník například hlásí, že mamka má zítra narozeniny... Displej má rozhraní klasického mobilního telefonu a bude moci přehrávat i krátké animované skeče, videa a reklamy. V budoucnu bychom rádi zprovoznili řadu moderních komunikačních služeb, vzta-hujících se k propojení webu a mobilního telefonu. Web bude plný animací a legracek a s dětmi bude po celou dobu jeho provozu Martin a Bebetka. Martin jako pomocník a průvodce webem a Bebetka, která si s dětmi bude dopisovat. Projekt je postaven na platformě Microsoft SQL a jednotlivé služby na nejnovějších technologiích NET, Java a Macromedia Flash MX.

 Martinek

On-line objednávka

Jak objednat výrobky přes internet

Vás, kteří chcete začít komunikovat s Klubem zdraví Walmark přes internet dříve, jak uskutečnit on-line objednávku.



Na adrese <http://kzw.walmark.cz> naleznete přihlašovací stránku, kde se Vám po zadání členského čísla uvedené na členské kartě a hesla otevře osobní stránka. Na osobní stránce pak máte přístup k aktuálnímu stavu svého bonusového Walmark konta (Wk) a možnost on-line objednávky výrobků a dárků ze spotřebitelské soutěže.



Pod grafickým symbolem "Chci si objednat" naleznete text "Chci si objednat" a "kliknutí myši" na tento text se otevře stránka objednávkového formuláře s aktuálním ceníkem výrobků. Zde si můžete objednat jak výrobky na dobírku (Kč), tak výrobky a dárky ve spotřebitelské soutěži (za Wk).



Protože však jejich vyřízení probíhá odděleně, budete před konečným potvrzením objednávky upozorněni na výši poštovného pro případ, že cena jedné či druhé části objednávky nedosahuje požadované výše. Potřebné informace o dobírce se nacházejí na osobní stránce. Po provedení objednávky je nutné objednávku odeslat. Ikona je umístěna vlevo dole.



Po odeslání objednávky se otevře stránka s **Kontrolou objednávky** tzn. tabulka s objednanými produkty a celkovou cenou objednávky. Po kontrole objednávky je možné se vrátit zpět do objednávkového formuláře anebo je možno objednávku ukončit ... **objednat.**



Vaše objednávka je ukončena tehdy, když se vám zobrazí stránka potvrzující její úspěšné zaregistrování s textem:

Vaše objednávka byla zaznamenána. Děkujeme

Spotřebitelská soutěž má nové dárky

Spotřebitelská soutěž se stala oblíbenou aktivitou našeho Klubu zdraví Walmark a jsme velice rádi, že se jí účastníte stále v hojnější počtu.

Aktuálně doplňujeme tři nové dárky, které vás jistě zaujmou a budou dostatečně motivovat ke sbírání čárkových kódů. Tyto dárky byly vybrány na základě vašich dopisů a e-mailů, kde jste je nejčastěji zmiňovali. Jedná se o tričko,

termosku a župan v originálních barvách a logem Klubu zdraví Walmark. Samozřejmě nadále pokračuje možnost získávat kromě dárků také naše výrobky. Tabulku s bonusy, dárky a výrobky najdete na zadní straně našeho zpravodaje.



Ušetřete tisíce korun ročně!

Chtěli byste mít dlouhodobé a pevně dané slevy až 50 % na zboží (např. automobily, oblečení, elektronika, nábytek či kosmetika) a služby (cestování, ubytování, péče o tělo, restaurace, atd.)? Ano?!

Ptáte se, kde a jak takové slevy získáte? Odpověď je jednoduchá - spoustu peněz ušetříte díky exkluzivní slevové kartě Carte. Pokud se s ní prokážete při placení **ve více než 2000 obchodech** po celé České republice, je sleva Vaše.

Tip: Přehled všech slev a adres obchodů najdete na www.carte.cz nebo v barevném tištěném katalogu, který Vám přijde zároveň s kartou.

Za kartu Carte hovoří její spokojení držitelé, např. Pavel Smíšek z Prahy: "Při nákupu prstýnku pro svoji přítelkyni jsem ušetřil 1000 Kč! Ještě ten den jsme výborně povečeřeli v restauraci Portobello Road, kde nám poskytli 10% slevu. Můžu děkovat za kartu a vřele doporučuji."

Využijte i Vy tuto skvělou nabídku!

ZDARMA

Pokud si jednorázově objednáte v roce 2003 zboží Walmark v hodnotě nad 1000,- Kč na dobírku - získáte od nás exkluzivní slevovou kartu Carte zdarma (běžně 799,- Kč).

Tip: Platnost karty je jeden rok, maximálně však do konce roku 2003.

Tip: Podle našich výzkumů vyplývá, že průměrná roční výše úspor dosahuje 9000,- Kč! To je opravdu hodně, že? Určitě už přemýšlíte o svém letním odpočinku. Pořídte si kartu Carte a jen na dovolené **ušetřete i 3000 Kč** jako paní Novotná z Liberce, která vyrazila do slunného Řecka.



S kartou Carte Vaše nákupní dobrodružství teprve začíná!

Navštivte nově otevřenou prodejnu a vyberte si z naší nabídky



Shopping park Ostrava
Rudná 114/3114
700 43 Ostrava-Zábřeh
tel./fax: 59 678 38 94
Prodejní doba: Po-Ne 10:00 - 21:00



Vitaminy pro Vaše zdraví

- úplný sortiment vitaminů, minerálů, bylinných výtažků a dalších doplňků výživy značky **WALMARK** a **Nature's Bounty**
- kosmetika značky **NIVEA**, **La chévre**, **Altermed**, **Australian Bodycare**, **Sebamed**, **Dr. Müller** a další
- široký sortiment **bylinných sirupů a čajů**
- Sleva pro členy **Klubu zdraví WALMARK** - 10 % na výrobky Walmark + kontrolní měření bodu zdraví zdarma (výška, hmotnost, krevní tlak, tělesný tuk, výpočet B.M.I.)

Speciální dárek pro zákaznický při zakoupení zboží

nad 350,- Kč Céčko - vitamin C s ovoenou příchutí

nad 700,- Kč Megacéčko - vitamin C s ovoenou příchutí

Těšíme se na Vaši návštěvu.



Uvažujte zdravě!

Nabízíme víc než zdravotní pojištění! Členům Klubu zdraví  kteří se zaregistrují k HZP v roce 2003, přispějeme částkou 500 Kč na nákup produktů společnosti Walmark. Kromě jedinečného příspěvku získáte jako pojištěnci Hutnické zaměstnanecké pojišťovny nárok na řadu výhod.

Pro vaše děti

■ Vitaminy

2x ročně vitaminy dětem ve věku od 3 do 15 let v období od ledna do března a od října do prosince 2003.

■ Ozdravně léčebné pobyty

Dětem ve věku od 7 do 15 let přispíváme na ozdravně léčebné pobyty v klimaticky příznivých horských a přímořských lokalitách.

■ Preventivní očkování

500 Kč dětem do 18 let věku na očkovací látky těchto preventivních očkování: proti haemophilus influenzae, 2. a 3. dávku proti klíšťové encefalitidě včetně přeočkování, poslední dávku proti virové hepatitidě typu A, B, a AB, proti chřipce.

■ Příspěvek na rovnátka

700 Kč na fixní rovnátka a 300 Kč na snímatelná rovnátka dětem ve věku do 18 let.

Pro něžné pohlaví

■ Antikoncepce

500 Kč na perorální, injekční a nitroděložní antikoncepci ženám ve věku od 15 do 35 let a na vitaminy a léčebnou tělesnou výchovu pro těhotné ženy.

Pro muže

■ Vyšetření PSA

Hradíme vyšetření hladiny prostatického specifického antigenu mužům ve věku od 45 do 60 let.

Pro dárce krve, plasmy a kostní dřeně

■ Vitaminy

Vitaminy obdrží dárce krve, plasmy a kostní dřeně po každém odběru na transfúzní stanici.

Pro krásný úsměv

- 200 Kč na bílé plomby ve frontálním úseku, tj. 3⁺ 3.

Pro ty, kteří rádi sportují

■ Plavání zdarma

Zdarma hodinu plavání 1x týdně v krytých bazénech vybraných měst v obdobích od ledna do dubna a od září do prosince.

Pro racionální využití času

- Elektronická přepážka HZP - Zdravotní pojištění z pohodlí domova
Elektronická přepážka HZP je novou službou založenou na moderních komunikačních technologiích. Elektronická přepážka nabízí úsporu času, snadné a rychlé vyřízení běžných formalit, vysokou bezpečnost a ochranu dat. Služeb Elektronické přepážky mohou využívat pojištěnci, zaměstnavatelé a zdravotnická zařízení. Získejte osobní certifikát (elektronický podpis) k využívání služeb Elektronické přepážky zdarma.

Pro klid na cestách

- Pojištění léčebných výloh v zahraničí
Ve spolupráci s Allianz pojišťovnou, a.s. nabízíme pojištění léčebných výloh v zahraničí za mimořádně výhodných cenových podmínek. Limity pojistného jsou bez omezení s výjimkou zubního ošetření.

Co musíte udělat, aby jste mohli využít naší nabídky?

Stát se pojištěncem HZP

- zaregistrujte se na internetové adrese www.hzp.cz nebo e-mailem infocentrum@hzp.cz
- navštívte kterékoliv kontaktní místo HZP
- zavolejte na infolinku HZP 599 090 909

Nárok na čerpání příspěvku mají pojištěnci, kteří se zaregistrují u Hutnické zaměstnanecké pojišťovny v roce 2003 a jsou členy Klubu zdraví 

Informace týkající se preventivních programů a výhod pro pojištěnce HZP získáte na každém kontaktním místě, na internetové adrese www.hzp.cz nebo na tel. č. 599 090 909.

Relax - přichází s novinkami!

Vážení členové Klubu zdraví Walmark,

Jsem velmi potěšen, že Vám v tomto čísle Klubového zpravodaje mohu v krátkosti představit novinky, které jsme pro Vás, zastávce zdravého životního stylu a značky Relax, připravili pro rok 2003.

Rooibos - zdraví a vitalita v každém doušku!

Objevení možnosti užití byliny rooibos (Aspalathus Linearis) pro potřeby lidské civilizace nastalo na úsvitu 20. století v kapské provincii. Na plantážích Jižní Afriky se rooibos pěstuje pouze na ploše o celkové rozloze 100 hektarů. V roce 1904 se o tuto bylinu začali zajímat cestovatelé, kteří ji přivezli do Evropy. V roce 1930 jistý Dr. le Fras Nortier - známý lékař a milovník přírody - objevil u rooibosu řadu pozitivních účinků na lidský organismus. Spolu se zelenými čaji tvoří červený čaj rooibos součást tradiční léčivé čajové kultury.

Nejdůležitější obsažené látky

Nejen milovníci čajů, ale i běžní spotřebitelé, vyznávající zdravý životní styl, zajisté uvítají možnost konzumace nápoje Rooibos. Rozsáhlé studie totiž prokázaly přítomnost důležitých a zdraví prospěšných prvků a vitaminů, jako jsou železo, fluor, měď, vitamin C, sodík, draslík, kyselina fenolová, rutin, querzetin a querzitrin aj., které jsou v čaji v této přirozené formě i vzájemně

kombinaci pro organismus mnohem lépe vstřebatelné a využitelné.

Jak se projevuje pozitivní vliv rooibosu na zdraví člověka?

Alergie: působí jako přirozené antihistaminikum, bojuje proti alergickým reakcím. Obzvláště účinný je při alergiích na potraviny, prach a při senné rýmě.

Problémy s kůží: díky svým antioxidantům a hojivým účinkům pomáhá při mnoha kožních problémech, jako např. ekzemech, lupence, po slunění.

Srdce a krevní oběh: působí vyváženě na krevní cukr a krevní tekutiny, a proto se hodí jako podpůrný prostředek při arterioskleróze a poruchách prokrvení.

Nádorová onemocnění: pro svůj vysoký podíl antioxidantů a flavonoidů je doporučován jako prevence nádorových onemocnění.

Zaživací potíže: svým protizánětlivým působením a obsahem tříslovin je rooibos vhodný při žaludečních a střevních potížích.

Psychické obtíže: především účinné látky

querzetin a querzitrin pozitivně působící na vznik "hormonu štěstí" Serotoninu jsou důvodem toho, proč je rooibos doporučován při depresích, nervozitě, nespavosti a bolestech hlavy.

Poruchy látkové výměny: kromě běžných terapií pomáhá rooibos tvorbě inzulínu v krvi.

Ústní dutina:

antibakteriální a antivirové účinky rooibosu pomáhají při rozličných problémech, např. při aftech, zubním kazu, zánětech krku a dásní. Rooibos působí zrána povzbudivě, přes den výtečně hasí žízeň a večer uvolňuje napětí. Díky svému jedinečnému složení je vhodný k pravidelné konzumaci i pro děti. Studená forma i obsah balení Vám navíc umožňují mít tento nápoj vždy při ruce a vychutnat si jeho lahodnou chuť v každé situaci. Přeji Vám příjemné chvíle plné pohody i vitality u červeného čaje.

ALEŠ KOTÁSEK, MANAŽER ZNAČKY RELAX



Nápoj pravých indiánů pro malé "divochy"



Pro malé "divochy" přinášíme nové pestrobarevné limonády pod značkou Relax, které nejen výtečně chutnají, ale nabízejí také možnost dozvědět se několik zajímavostí o vybraných indiánských kmelech. Pro ty nejšíkvnější děti je na zadní

straně etikety rovněž návod, jak si vyrobit nepostradatelné indiánské předměty.

A jak již bylo řečeno na začátku - není pravého indiána bez pořádné indiánské hry - tedy soutěže. Tu jsme pro vás a vaše děti připravili na jaro 2003*. Tak tedy hurá za dobrodružstvím!

Každý z nás si jistě rád zavzpomíná na dětství a s ním spojené bezstarostné, ale napínavé a dobrodružné hry. Mezi nejčastější a jistě také nejhezčí patřily ty s indiánskou tematikou.



*Od dubna 2003 hleďte na zadní straně etikety "indiánské symboly" a vyhraďte Teepee, kajak, stany a mnoho dalších nepostradatelných potřeb pravých indiánů pro nadcházející dobrodružné indiánské léto.



Znáte své srdce?

Otestujte své znalosti o rizikových faktorech možných onemocnění srdce. Odpovídejte ano, pokud si o tvrzení myslíte, že je pravdivé, a ne, pokud si myslíte, že je nepravdivé.

1. Mezi rizikové faktory onemocnění srdce, které můžete ovlivnit, patří: vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, kouření, obezita a malá fyzická aktivita.
2. **Teprve mrtvice je často prvním symptomem vysokého krevního tlaku a srdeční infarkt prvním symptomem vysoké hladiny cholesterolu.**
3. Nejlepším způsobem jak ovlivnit vysoký krevní tlak je kontrolovat tělesnou hmotnost, cvičit, méně solit, omezit alkohol a užívat léky na vysoký tlak, pokud byly předepsány lékařem.
4. **Doporučené množství cholesterolu v krvi dospělého člověka je 240 mg na decilitr.**
5. Nejefektivnějším způsobem, jak snížit hladinu cholesterolu v krvi, je jíst stravu s nízkým obsahem cholesterolu.
6. **Snížení hladiny cholesterolu může pomoci i lidem, kteří již měli srdeční infarkt.**
7. Především děti z rodin s vysokým rizikem srdečního onemocnění potřebují kontrolovat hladinu cholesterolu.
8. **Pokud jste již prodělali srdeční infarkt, riziko dalšího infarktu omezíte tím, že přestanete kouřit.**
9. Nejlepší způsob, jak se zbavit hmotnosti, je zvýšená fyzická aktivita a konzumace menšího množství kalorií.

Odpovědi:

1. ANO

Vysoký krevní tlak, kouření a vysoký cholesterol jsou tři nejdůležitější rizikové faktory srdečních chorob. Obezita navíc zvyšuje pravděpodobnost vzniku vysokého tlaku a vysoké hladiny cholesterolu. Nedostatek pohybu zvyšuje riziko srdečního infarktu. Lidem s těmito rizikovými faktory doporučujeme cvičení a vhodnou stravu. Lidé, kteří cvičí se také lépe zbavují zlovyklu kouření.

2. ANO

Osoba s vysokým krevním tlakem nebo s vysokou hladinou cholesterolu se může cítit i vypadat velmi dobře. Velice často nemá postižený žádné signály, že je s ním něco v nepořádku, dokud nepřijde infarkt nebo mrtvice. **Chcete-li zjistit svou hladinu cholesterolu či krevní tlak, navštivte lékaře.**

3. ANO

Studie ukazují, že změna životního stylu pomáhá udržet krevní tlak přiměřený, až do pokročilého věku. Omezte příliš slaná jídla, včetně bramborových lupínků, tyčinek a slaných sušenek, dále předpřipravená jídla, jako instantní polévky, do-

chucovadla: sojovou omáčku, kečup, atd. Je také nesmírně důležité užívat léky na krevní tlak, pokud je předepsal lékař.

4. NE

Celkový krevní cholesterol by měl být menší než 200mg/dl. Cholesterol přes 240mg/dl. je považován za vysoký a zvyšuje riziko onemocnění srdce. Při této hladině lékař kontroluje hladinu LDL-Cholesterolu (špatného) a HDL-cholesterolu (dobrého). Vysoká hladina LDL-cholesterolu zvyšuje riziko srdečního onemocnění, stejně jako nízká hladina HDL. Pokud je Vám přes 20 let, měli byste si nechat cholesterol kontrolovat alespoň každých 5 let.

5. NE

Omezení množství cholesterolu ve stravě je důležité, avšak nejlepší jsou potraviny s nízkým obsahem nasycených tuků, společně s celkově nižším příjmem tuků a cholesterolu. Vhodné jsou ryby, kuřečí, nízkotučné mléko a jogurty, obiloviny, ovoce a zeleniny. Před vařením z masa odstraňte tučné části, maso raději pečte nebo vařte, nesmažte, používejte k vaření co nejméně tuků a oleje. Z drůbeže odstraňujte kůžičku. Upravení hra-

diny cholesterolu přispěje ke snížení tělesné hmotnosti.

6. ANO

Lidé, kteří již utrpěli srdeční infarkt mají vysoké riziko, že je postihne další. Omezení cholesterolu může významně zpomalit a dokonce snížit usazeniny cholesterolu a tuku na stěnách cév a významně omezit riziko dalšího infarktu.

7. ANO

Dětem z rizikových rodin, ve kterých alespoň jeden z rodičů má vysoký cholesterol, nebo rodič či prarodič již v relativně mladém věku (do 55 let) trpí srdečním onemocněním, by měl být zkontrolován cholesterol. Pokud se u dítěte z podobné rodiny prokáže hladina cholesterolu jako vysoká, mělo by se jí pod lékařským dohledem snížit, především pomocí diety, aby se snížilo riziko vzniku srdečních chorob v dospělém věku. Děti i dospělí by měli přizpůsobit svůj životní styl a stravovací návyky požadavkům zdravého srdce.

8. ANO

Přestanete-li kouřit, může se vaše riziko snížit na méně než polovinu během jediného roku, později je možné riziko snížit až na výši nekuřáků. Vzdáte-li se kouření po infarktu, zmenšíte tím možnost vzniku dalšího. Omezíte tím i možnost případného vzniku mrtvice, rakoviny, vylepšíte průtok krve a funkci plic.

9. ANO

Kontrola hmotnosti je otázkou rovnováhy. Kalorie získáváme ze stravy, kterou jíme. Cvičením tyto kalorie spalujeme. Omezení příjmu kalorií, zvláště kalorií pocházejících z tuků, je klíčem ke ztrátě hmotnosti. Toto zkombinováno s fyzickou aktivitou (chůze, cyklistika, běh, plavání) nejen pomůže udržet tělesnou hmotnost, ale i shodit. Pro většinu dospělých je bezpečné ztráct do 1/2 kg týdně. Při obezitě ovlivní ztráta hmotnosti snížení krevního tlaku LDL-cholesterolu a zvýšení HDL-cholesterolu.



SKIALPINISMUS

sport pro každého?

Přestože se o zařazení skialpinismu uvažuje jako o ukázkovém sportu na příštích zimních olympijských hrách, v našich končinách není tento sport příliš známý - v tabulce oblíbenosti jednotlivých sportů se v České republice pohybuje kolem 50. místa (na Slovensku je v první desítce). Přesto i u nás existuje několik oddílů a sportovců, ať už výkonnostních nebo rekreačních, kteří se tomuto lyžařskému sportu věnují.

Několik otázek, týkajících se tohoto sportu, jsme položili Romanu Kuczynskému a Romanu Glajcarovi - úspěšným členům trineckého oddílu a členům Beskydské horské služby.

Mohli byste skialpinismus nějak představit? O čem tento sport vlastně je?

Zjednodušeně je to běh nebo výstup na lyžích do kopce a následný sjezd.



Trať vede vysokohorským terénem, start a cíl je vždy na úpatí vrcholu nebo v údolí. Závodník musí zdolat dva až tři výstupy na vrchol a zvládnout náročné sjezdy. Vždy je určena trasa, závodníci startují najednou a ten, kdo dorazí do cíle první, je vítěz. Na trase se mohou objevovat různé technické prvky, například lezení. Trať bývá dlouhá 25-30 kilometrů s převýšením od 2000 do 2200 m. Spousta závodů je velmi technicky náročných, a proto se závodí ve dvojicích, aby se mohli závodníci vzájemně jistit. Pro závod i rekreační pohyb na horách je nutná speciální výbava - lehké lyže s kombinovaným vázáním, umožňujícím výstup i sjezd. Pro výstup se užívají speciální pásy s lepidlem, které se na lyže nalepí. Závodník musí mít u sebe mačky, cepín, karabiny, lano, lavinový vyhledávač, lopatu, sondu, lékárníčku a dostatek tekutin.

Jak probíhá příprava na sezónu?

Na sezónu se začínáme připravovat již v létě. Většina přípravy se skládá z vytrvalostních běhů s převýšením - denně absolvujeme až třiapůlhodinové výběhy v horském terénu, jízdu na horském kole. Nutná je samozřejmě i příprava v posilovně. Většinou se jedná o dvoufázový trénink. V zimě je nutné absolvovat několik kilometrů ve velkých výškách tak, aby si organizmus zvykl na převýšení, to je nutné hlavně před závody.

Zaměstnání, dvoufázový trénink a k tomu ještě práce u Horské služby. Jak se tento náročný kolotoč dá časově a hlavně fyzicky zvládnout?

Jako u každého vrcholového sportovce jde o plánovaný tréninkový i profesní režim. Součástí je samozřejmě i životospráva a péče o vlastní zdraví. Pravidelná rehabilitace a hlavně dostatečný přísun vitamínů a doplňků stravy. Jsme zvyklí a máme dobrou zkušenost s přípravky od Walmarku, a to zejména s multivitaminem Energy Spektrum, který má prodloužený účinek. Na ochranu kloubů, které procházejí velkou zátěží, užíváme dlouhodobě přípravek Arthrostop, jak tablety tak i nápoj, protože se dá užívat bez přerušování, a navíc nápoj obsahuje nejvíce želatiny, v porovnání s podobnými přípravky. Protože se navíc pohybujeme ve velkých výškách, užíváme pro tvorbu krve B - komplex s vitamínem C.

Skialpinismus je, co se týče zranění nebezpečný, nebojíte se?

Je nebezpečný stejně jako každý jiný sport. Pohyb v horách je hodně o zkušenostech a o nepřeceňování svých sil. Zranění se nejčastěji stávají při tréninku nebo při nějaké volné aktivitě. Nejčastěji jde o ztrátu pozornosti či chvilkové "otupění", kdy si člověk nedává pozor. Každý závod je připravený s ohledem na vysokou bezpečnost závodníků. Často se trať mění těsně před závodem s ohledem na povětrnostní podmínky. Když přijde vítr, mlha, lavinové nebezpečí, pak pořadatelé často zkrátí trať a závod se jede úplně jinudy.



Kterého výkonu si nejvíce ve své aktivní kariéře skialpinistů nejvíce ceníte?

Nejvíce si ceníme umístění na Mistrovství Slovenska v r. 2002. V závodě dvojic jsme obsadili 2. místo. Prohráli jsme jen s absolutní evropskou špičkou Petrem Svetovjanským a Miroslavem Leitnerem ze Slovenska. V témže roce jsme se zúčastnili i Mistrovství světa ve Francii, kde jsme se neumístili v první desítce, ale s celkovým výsledkem jsme byli spokojeni.

Je možné skialpinismus dělat až do důchodu?

V alpských zemích je to velmi populární sport. Rekreačně provozují skialpinismus muži i ženy do vysokého věku. Pokud přejete štěstí a zdraví, dá se závodit do pozdního věku.

Děkujeme za rozhovor a přejeme hodně zdraví, vytrvalosti i sportovního štěstí v dalších sezónách.



Megacéčko na cestách 2002

Pro zpestření pošmourných a mrazivých podzimních dnů jsme pro vás připravili putovní akci Megacéčko na cestách aneb odpoledne plné soutěží, rad a zábavy pro celou rodinu. Řada z vás se s námi setkala v našich party stanech během října a listopadu před velkými nákupními centry v Brně, Olomouci, Zlíně, H. Králové, Č. Budějovicích, Plzni, Liberci a Chomutově.



Jak již z názvu je zřejmé - žádný z návštěvníků se nenudil a zároveň udělal krok ke zlepšení svého zdraví. Ten nejdůležitější učinili ti, kteří se přímo na místě rozhodli vstoupit do Klubu zdraví Walmark. Kromě vzorku Megacéčka s citrónovou příchutí, kterým byli obdarováni všichni kolemjdoucí, totiž navíc dostali náš výrobkový katalog, balení Céčka a také si mohli

Soutěžní klání byla protkána salvami čerstvé muziky a nezapomněli jsme ani na vaše ratolesti. Ty se měly možnost zúčastnit hledání zvířátek skrytých v naší obrázkové galerii. Za odměnu dostaly puzzle, Martánský deník a pexeso s přihláškou do Klubu Martánek.

Nedílnou součástí naší party byly také sestřičky z třinecké nemocnice Podlesí. O jejich bezplatné testy fyzické kondice (měření hmotnosti, výšky, tlaku, tělesného tuku, výdechové rychlosti a stability na rehabilitační plošině) byl enormní zájem.

Našlo se také pár "ledových mužů", kteří i při teplotách pod bodem mrazu neváhali jít do půl těla a nechat se odborně namažovat!



Celé dění probíhalo pod bedlivým dohledem našich doktorů, kteří mnohým návštěvníkům poskytli užitečné rady k řešení zdravotních potíží.

A na závěr to nejlepší! Každý z vás, který se přihlásil na těchto akcích do Klubu zdraví Walmark, byl automaticky zařazen do slosování o hlavní cenu - výjezd s nohama v teple v lázních dle Vašeho gusta získává D. Hudcová z Olomouce.



zatočit soutěžní ruletou a vyhrát jeden z mnoha výrobků Walmark. Nejedvážnější jedinci dokonce mohli otestovat své znalosti v soutěžním kvízu, kde museli zodpovědět 3 otázky a pokud se jim to podařilo, házeli kouzelnými kostkami, které jim přisoudily hodnotný dárek (vitaminový balíček, batoh, cestovní taška...)



Karel Gott Helena Vondráčková poprvé spolu

Společnost WALMARK se stala na sklonku loňského roku partnerem megaturné hudebních stálic české popmusic Karla Gotta a Heleny Vondráčkové. Otcem myšlenky netradičního koncertu byl Karel Gott, který vymyslel dramaturgii tak trochu jinak. Spojil síly se zpěvačkou Helenou Vondráčkovou, a to naprosto spravedlivě půl na půl. O doprovod se postarala kapela Boom band. A tak se po sedmatřiceti letech, co se zpěváci znají, poprvé sešli na společných koncertech v Trutnově, Bratislavě, Pardubicích, Praze, Olomouci, Brně, Plzni, Českých Budějovicích a také v Havířově (dokumentace zveřejněná na této straně)



- Právě v Havířově jsme byli svědky, kdy zcela zaplněná hala zimního stadionu náležitě oceňovala výkony obou protagonistů.
- V zákulisí jsme se stali svědky přátelského a srdečného setkání vedení společnosti Walmark s umělci i osobního předání dárků a kytice pro Helenu Vondráčkovou.
- Oba zpěváci mají za sebou velmi plodný rok. Oba uvedli na trh nová CD s původními českými písněmi. Na koncertech v rámci vánočního turné jim tleskalo téměř 47 tisíc diváků.



Karel Gott nám odpověděl na otázku, zda má v životě nějaký nesplněný sen?

"Od malička mám rád biograf. A pořád toužím dostat nějakou větší dramatickou roli. Chtěl bych vytvořit filmovou postavu, při níž by byl divák v transu a úplně zapomněl, že jsem někdy zpíval."

Jaký byl Váš umělecký rok, jste se sebou spokojen?

"Po stránce umělecké jsem si nestěžoval na žádný rok. Víte, jsem skromný člověk, ale musím se trochu pochválit. Mám pocit, že se přízeň publika zase stupňuje. Za sebe musím říci, že mě lidé začínají brát jako žijící legendu, že jsem přežil, že jsem pořád tady a že mi to docela zpívá. Přízeň a podpora publika je pro mě zavazující, je to můj život. A po každém koncertu mám vnitřní radost, že zde nejsem zbytečně a že se mi podařilo potěšit lidi. Ten pocit je můj doping. Když si na něj zvyknete, tak se s ním těžko loučíte."



ZA VČASNÝ
NÁKUP

ZA VČASNÝ NÁKUP
DO 31.03. 2003
SLEVA 5% + AKCE
DĚTI ZDARMA
+ LODNÍ VÝLET
ZDARMA

DĚTI
ZDARMA

5%
SLEVA
PRO ČLENY
KLUBU ZDRAVÍ
WALMARK

uvítací přítisk
bohatý animační program pro děti i dospělé
cvičení aerobiku s cvičitelem
miniklub pro děti Plusičko (hlídání dětí, program pro děti)
možnost zapůjčení sportovních potřeb a společenských her
jídelní lístek v českém jazyce
1x za pobyt galavečeř za účasti známé osobnosti z ČR
večerní společenská zábava a soutěžní klubové večery
sportovní turnaje
karneval pro děti
zvýhodněné ceny výletů
slevy ve vybraných obchodech a restauracích

SUTOMORE - KOMPLEX KORALI

| HOTEL KORALI - 10 a 11 DENNÍ LETECKÝ ZÁJEZD - CENA ZA OSOBU /10 a 11 DNÍ / V Kč | | | | | |
|---|--------------|------|--------|-------------|------|
| KÓD | 10 denní | | KÓD | 11 denní | |
| C 3221 | 3.6./13.6. | 5990 | C 3222 | 13.6./24.6. | 6990 |
| 1/2 SWC | 24.6./4.7. | 7790 | | 4.7./15.7. | 8990 |
| | 15.7./25.7. | 8490 | | 25.7./5.8. | 8990 |
| | 5.8./15.8. | 8490 | | 15.8./26.8. | 8990 |
| | 26.8./5.9. | 8490 | | 5.9./16.9. | 8990 |
| | 16.9./26.9. | 6990 | | 26.9./7.10. | 6990 |
| | 7.10./17.10. | 5990 | | | |

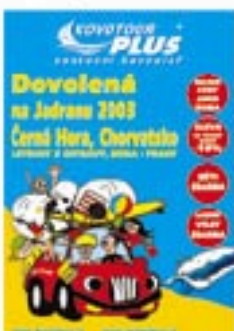
CENA ZAHRNJE: 10/ 11x ubytování, 10/ 11x polopenzí, pojištění
DOPLATEK: pobytová taxa - osoby 12 - 18 let věku 30 Kč/ osoba/ den, nad 18 let 50 Kč/ osoba/ den, doprava letecky 6490 Kč/os.
PŘÍPLATEK: piná peníze +100,- Kč/ osoba/ den
SLEVY: dítě do 2 let - zdarma, 1. dítě 2 - 12 let se 2 dospělými -50%, děti 2 - 12 let na přistýlce -30%, děti 2 - 12 let na vlastním lůžku -20%, dospělí na přistýlce -10%

| HOTEL KORALI - 7 DENNÍ - CENA ZA OSOBU / TYDEN / V Kč | | | | |
|---|--------------|-------------|-------------|-------------|
| KÓD | 26.4./7.6. | 7.6./14.6. | 14.6./26.6. | 26.6./30.8. |
| C 3220 | 26.9./25.10. | 13.9./20.9. | 30.8./13.9. | |
| 1/2 SWC | 4490 | 4990 | 5490 | 6490 |

CENA ZAHRNJE: 7x ubytování, 7x polopenzí, pojištění
DOPLATEK: pobytová taxa - osoby 12 - 18 let věku 30 Kč/ osoba/ den, nad 18 let 50 Kč/ osoba/ den, doprava autokarem 2690 Kč/os.
SLEVY: dítě do 2 let - zdarma, 1. dítě 2 - 12 let se 2 dospělými -50%, děti 2 - 12 let na přistýlce -30%, děti 2 - 12 let na vlastním lůžku -20%, dospělí na přistýlce -10%

| HOTEL KORALI - 10 DENNÍ - CENA ZA OSOBU /10 DNÍ / V Kč | | | | | |
|--|--------------|-------------|------------|-----------|------|
| KÓD | 24.4./13.6. | 13.6./23.6. | 23.6./3.7. | 3.7./1.9. | |
| C 3223 | 21.9./31.10. | 11.9./21.9. | 1.9./11.9. | | |
| 1/2 SWC | 5990 | 6490 | 6990 | 7790 | 8490 |

CENA ZAHRNJE: 10x ubytování, 10x polopenzí, pojištění
DOPLATEK: pobytová taxa - osoby 12 - 18 let věku 30 Kč/ osoba/ den, nad 18 let 50 Kč/ osoba/ den, doprava autokarem 2690 Kč/os.
SLEVY: dítě do 2 let - zdarma, 1. dítě 2 - 12 let se 2 dospělými -50%, děti 2 - 12 let na přistýlce -30%, děti 2 - 12 let na vlastním lůžku -20%, dospělí na přistýlce -10%



Kromě kapacit uvedených v tomto inzerátu Vám nabízíme v našem katalogu Dovolena na Jadranu 2003 širokou nabídku dalších kapacit v Černé Hoře a v Chorvatsku.

LODNÍ
VÝLET
ZDARMA

**Autokarové odjezdy z celé České republiky.
Letecky z Brna, Prahy a Ostravy.
Více než 500 autorizovaných smluvních prodejců
v celé ČR. Více informací na WWW.KOVOTOUR.CZ**

www.chara.cz



PNEU

V NAŠICH PROVOZOVNÁCH
POSKYTUJEME
TYTO SLUŽBY:



Michelin
Client
Service



seřizování
geometrie



výměna oleje



výměna filtrů



autokosmetika



prodej a výměna
bezúdržbových
baterií



plnění pneu plynem Pneumix



NEJŠIRŠÍ
NABÍDKA:

- ✓ letních a zimních pneumatik všech druhů a značek
- ✓ hliníkových i ocelových disků
- ✓ motopneu

PRAHA 6 – centrála
tel.: 235 317 322
chara-centrala@chara.cz

PNEUSERVISY:

Praha 5
tel.: 251 620 764
chara-praha5@chara.cz

Praha 6
tel.: 235 325 541
chara-praha6@chara.cz

Praha 8
tel.: 222 320 222
chara-praha8@chara.cz

Praha 9
tel./fax: 281 917 069
chara-praha9@chara.cz

Plzeň
tel.: 377 422 061
chara-plzen@chara.cz

Kladno
tel.: 312 248 709
chara-kladno@chara.cz

Pardubice I
tel.: 466 971 237
chara-pardubice@chara.cz

Pardubice II
tel.: 466 653 030
chara-pardubice2@chara.cz

Brno
tel.: 547 212 858
chara-brno@chara.cz

Domažlice I
tel./fax: 379 724 190
chara-domažlice@chara.cz

Domažlice II
tel./fax: 379 724 716
chara-domažlice2@chara.cz

České Budějovice I
tel.: 387 221 466
chara-cb@chara.cz

České Budějovice II
tel./fax: 387 311 909
chara-cb2@chara.cz

Rakovník
tel.: 311 512 813
chara-rakovnik@chara.cz

S NÁMI DOJEDETE NEJDÁL!



KODECAR

OSTRAVA + OPAVA
OLOMOUC + HRADEC KRÁLOVÉ

Největší prodejce vozů
Mitsubishi v ČR
firma Kodecar spol. s r.o.
ve spolupráci se společností



připravila pro všechny členy
Klubu zdraví WALMARK
akční nabídku MEDICA.



Výhody této akční nabídky
platí celoročně na všechny
modely vozů Mitsubishi.
Podrobné informace naleznete
v příloženém letáku MEDICA
nebo na níže uvedené adrese:

Kodecar spol. s r.o.
Trocnovská 2a
702 00 Ostrava-Přívov

mobil: 603 830 356
tel.: 59 513 42 76
fax.: 59 613 42 22
e-mail: andriova@kodecar.cz
www.kodecar.cz

...vůz značky Mitsubishi
s výhodou akce MEDICA



www.kodecar.cz



Dobrá zpráva pro Vás:

Společnost Walmart vstupuje do světa cestování!

Cestovní kancelář Čedok ve spolupráci se společností Walmart připravila speciální nabídku pro všechny členy Klubu zdraví WALMARK

slevu ve výši 5 %

(z cenkové ceny zájezdů)

Čedok – bezesporu nejkušeňší organizátor zájezdů v naší zemi – nabízí nejširší sortiment zájezdů na našem trhu. Vybírat můžete z nabídky 52 zemí 5 kontinentů. K dispozici je nejlepší koupání ve Středomoří, u Černého moře, na Jadranu i v zámoří. Cestovat můžete v zimě, v létě – 12 měsíců v roce s využitím dopravy jak letadlem tak autokarem i vlastní dopravou.

Pokud předložíte svůj členský průkaz v kterékoliv kmenové pobočce Čedoku, získáte Vy a všechny doprovodné osoby k výhodným katalogovým cenám slevu ve výši 5 % využitelnou pro pobytové zájezdy letadlem a autokarem z katalogů:

Koupání a poznávání zima 2002/2003 Pobytové zájezdy léto 2003

Slevu nelze uplatnit na následující destinace: Kanárské ostrovy, Portugalsko, Madeira, Keňa, Francie, Peloponés, Kypr, zámořské destinace a na poznávací zájezdy. Slevy se poskytují ze základní cenkové ceny zájezdu a nelze je sčítat s jinými slevovými systémy Čedoku ani je využít pro nabídky v poslední minutě.

Vyzvedněte si katalog v nejbližší cestovní kanceláři Čedoku a vyberte si v klidu svou dovolenou za bezkonkurenční cenu.

Porovnejte si ceny, s Čedokem opravdu ušetříte!



Nevíte, kde je nejbližší pobočka Čedoku? Další informace a rezervace získáte na telefonním čísle 224 197 777 bezplatná infolinka 800 112 112 www.cedok.cz

Zdraví a krása na dosah ruky



LASEROVÉ LÉČEBNÉ CENTRUM

možnost
platby
možnost
splátek

Vážení přátelé,

Je tady nový rok a s ním obvykle přichází i novoroční předsevzetí.

Někdo si slíbí, že přestane kouřit, jiný že našetří na dovolenou a snad každá z Vás žen se zaváže, že letos zhubne.

Od 1. ledna tak nastává úporný boj s nadbytečnými kily. Běháte v parku, zkoušíte ty nejzdravější diety a týráte svá těla ve fitness centrech. Když se však koncem roku postavíte na váhu či před zrcadlo, zjistíte, že efekt není takový, jaký jste očekávaly. Pár kilogramů jste sice shodily, ale boj s celulitidou jste úplně nevyhrály. Některé dolíčky na stehnech a zadních partiích ne a ne zmizet. Tukové polštářky na těle se sice zmenšily, ale úplně nezmizely.

PORADÍME VÁM

Zařadte letos do svého "hubnoucího programu" i naše podpůrné metody modelace postavy.

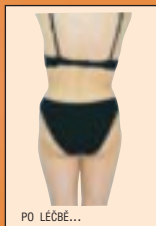
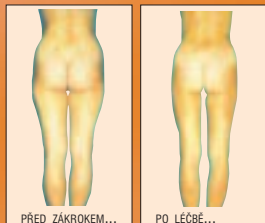
A uvidíte, že budete-li kombinovat návštěvy Laserového léčebného centra se zdravými stravovacími návyky a pravidelným pohybem dosažený efekt bude 100%.

Naše Laserové léčebné centrum Vám nabízí komplexní péči o Vaše tělo. Ať už máte problémy a nadbytečnými kily, celulitidou nebo přebytečným tukem na břichu, stehnech či hýždích.

Pro ty z Vás, které se chcete zbavit jen pomerančové kůže a vymodelovat svou postavu do smysluplných tvarů jsme připravili unikátní přístroj LPG-Cellu. Tento přístroj je o 100% účinnější než dosavadní dosahování modelace postavy pomocí Silhouette.

Základem přístroje LPG-Cellu jsou dva válečky, umístěné ve vzduchotěsné hlavici. Tyto válečky jezdí po problematických lokalitách na těle a díky vznikajícímu podtlaku je masírují.

Tím se rozbíjí pod kůží tukové shluky a tuk se spolu s tělesnou tekutinou vyplavuje do lymfatických cév.



Kůže se vyhlazuje a celulitida mizí. Postava se modeluje do ladných křivek.

Pro ty z Vás, dámy, které trápí nadbytečná kila a chcete změnit nejen tvar, ale také objem své postavy, máme také řešení. Modelační ultrazvukovou liposukci. Tato ultrazvuková liposukce je daleko účinnější než klasická. Je k Vám jen šetrnější, na těle způsobuje méně otoků a modřin a také nutnost elastické komprese je o polovinu kratší.

Pokud stále ještě váháte, zdali a jaký ze zákroků byste rády podstoupily, přijďte k nám do Laserového léčebného centra, kde si s Vámi rádi popovídáme a navrhneme Vám ten nejlepší a nejúčinnější postup při plnění Vašeho novoročního předsevzetí.

S námi se hubne s radostí!

Naše krédo – Vaše spokojenost

MUDr. Igor Janík

V našich centrech provádíme:

- Odstraňování mateřských znamének, kožních vyrážek, bradavic a kožních otlaků
- Laserovou operaci zarůstajících nehtů
- Operační léčbu břišních a tříselných kýlů
- Operační léčbu hemeroidních uzlů laserovou LONGO metodou
- Léčbu všech stádií křečových žil injekčně, laserem i chirurgicky
- Odstraňování metličkových žilek v obličejí i na končetinách
- Laserové broušení vrásek
- Odstraňování vrásek laserem tzv. »žehličkou na vrásky« metodou N lite nebo Fotofacial
- Odstraňování vrásek injekčními metodami Botox a Restylan
- Laserem asistovanou transplantaci vlastních vlasů
- Laserovou epilaci ve všech lokalitách těla
- Léčbu očné
- Operace povislých očních víček
- Odstraňování celulitidy
- Modelací postavy
- Ultrazvuková liposukce UAL
- Veškeré zákroky plastické chirurgie

Naše krédo – Vaše spokojenost

zde odstříhnete

Pro klubové členy Walmartu je u nás připravena 10% sleva z jakéhokoliv zákroku při předložení klubové karty a tohoto kuponu.

Laserové léčebné centrum Ostrava
Velká 17, Ostrava-centrum
infolinka: 59 6 114 647
laser@llc.cz, www.llc.cz

Laserové léčebné centrum Olomouc
Litovelská 26, Olomouc-město
infolinka: 558 423 411
laser@llc.cz, www.llc.cz

Lékárny s plným sortimentem **Walmart**

Pro lepší dostupnost úplného sortimentu výrobků Walmart se snažíme zajistit možnost výběru výrobku z celého sortimentu přímo v lékárně. Lékárny s plným sortimentem produktů Walmart jsou označeny samolepkou na dveřích. V následujícím seznamu lékáren si jistě najdete tu nejbližší.



| | NÁZEV LÉKÁRNY | ULICE | MĚSTO |
|---------------------|--|-------------------------|---------------------|
| Benešov | Lékárna Centrum | Řeznická 227 | Benešov |
| | Lékárna U zlatého orla | Masarykovo nám. 4 | Benešov |
| Beroun | Centrální lékárna Červený Bod s. r. o. | Politických vězňů 40 | Beroun |
| Bohumín | Lékárna U Anděla Strážce | Alešova 591/1 | Bohumín |
| | Lékárna AMBRA | nám. T. G. Masaryka 943 | Bohumín |
| Boskovice | Lékárna Na náměstí | Masarykovo nám. 4 | Boskovice |
| Brněnec | Lékárna | Brněnec 31 | Brněnec |
| Brno | Lékárna „Modrá“ | Vídeňská 100 | Brno |
| | Lékárna „Jaro“ | Vídeňská 89a | Brno |
| | Lékárna | Kobližná 7 | Brno |
| | Adonis | Palackého 90 | Brno - Královo Pole |
| | Lékárna na Orlí, | Orlí 8 - 10, | Brno |
| | Lékárna U Kapucínů, | Kapucínské nám.2, | Brno |
| | Fakultní nemocnice u Sv. Anny | Pekařská 53 | Brno |
| | Lékárna Morava - Pharma City s.r.o. | U Dálnice 777 | Brno - Modřice |
| | Česká lékárna a. s. | Příkop 6 | Brno |
| Bruntál | Zelená lékárna | dr. E. Beneše 28 | Bruntál |
| Břeclav | Lékárna „U Nádraží“ | Sady 28. října 5 | Břeclav |
| Bystřice nad Olší | Lékárna Herba, | Bystřice nad Olší 496 | Bystřice nad Olší |
| Česká Lípa | Lékárna J.E.Purkyně s. r. o. | Purkyňova 1849 | Česká Lípa |
| České Budějovice | Lékárna Vltava | Fr. Ondříčka 2 | České Budějovice |
| Český Těšín | Lékárna U Salvátora | Hlavní 34 | Český Těšín |
| Děčín | Lékárna TOP | Poštovní, OC Hypernova | Děčín |
| | Zámecká lékárna | Křížová 19/11 | Děčín I |
| | Lékárna Damona | Bezručova 790/5 | Děčín IV |
| Domažlice | Lékárna Pod věží | Kostelní 168 | Domažlice |
| Dvůr Králové n. L. | Lékárna „Na náměstí“ | nám. T. G. Masaryka 56 | Dvůr Králové n. L. |
| | Stará lékárna | nám. Odboje 294 | Dvůr Králové n. L. |
| Frydek - Místek | Lékárna Viola | Stará cesta 83 | Frydek - Místek |
| | Lékárna Pod orlem | T. G. M. 600 | Frydek - Místek |
| Havlíčkův Brod | Lékárna U zlaté lilie | Dolní 100 | Havlíčkův Brod |
| | Lékárna U aleje | K Aleji 3527 | Havlíčkův Brod |
| Havířov | Lékárna Centrum | Dlouhá 1 | Havířov-Město |
| Hodonín | Lékárna U Raka | Masarykovo nám. 257 | Hodonín |
| | B.M.T.L. s. r. o. Lékárna | Národní tř. 48 | Hodonín |
| | Lékárna U náměstí | Národní tř. 6 | Hodonín |
| | Lékárna "U raka" | Národní třída 6 | Hodonín |
| Hrabyně | Lékárna Hrabyně | Hrabyně 3/202 | Hrabyně |
| Hradec Králové | Lékárna ALMA | Foerstrova 1655 | Hradec Králové |
| | Lékárna Herba | J. Purkyně 742 | Hradec Králové 2 |
| | Lékárna Na proudu | SNP 593 | Hradec Králové |
| Cheb | Lékárna Centrum | tř. Svobody 3 | Cheb |
| Choceň | Lékárna U Anděla strážce | T. G. Masaryka 623 | Choceň |
| Chodov | Lékárna „Čtyřlístek“ | Čapkova 787 | Chodov |
| Chomutov | Lékárna 0301 - U českého lva | Palackého ul. 4272 | Chomutov |
| Chrudim | U zlaté koruny, s. r. o. Stará lékárna | Široká ul. 2/129 | Chrudim |
| | Lékárna „Pod břechtanem“ | Palackého 806 | Chrudim III |
| Jablonec nad Nisou | Lékárna Na náměstí | Dolní náměstí 14 | Jablonec nad Nisou |
| | Lékárna | U kostela 5 | Jablonec nad Nisou |
| | Lékárna U Anděla | Komenského 11 | Jablonec nad Nisou |
| Jevíčko | Lékárna U bílého anděla | Palackého nám. 14 | Jevíčko |
| Jihlava | Lékárna Tilia | Benešova 26 | Jihlava |
| Jindřichův Hradec | Lékárna U nemocnice, s. r. o. | U nemocnice 380/III | Jindřichův Hradec |
| Kadaň | Lékárna U černého orla | Mírové nám. 182 | Kadaň |
| Karlovy Vary | Lékárna Pasáž | T. G. Masaryka 47 | Karlovy Vary |
| Kladno | Lékárna Salix | nám. Svobody 1976 | Kladno |
| | Lékárna Omega - Červený Bod s.r.o. | ul. Týršova 3222 | Kladno |
| Kláštorec nad Ohří | Lékárna U panny Marie Pomocné | Sadová 528 | Kláštorec nad Ohří |
| Klatovy | Lékárna Na Pražské | Pražská 125 | Klatovy |
| | Klatovské zdraví s. r. o. | Nádražní 473 | Klatovy |
| Kolín | Slunečnice | Legerova 183 | Kolín 3 |
| | Lékárna Helios s. r. o. | Smetanova 764 | Kolín IV |
| Krnov | Lékárna Pod Cvilínem | Opavská 48 | Krnov |
| | Lékárna Medika | Hlavní nám. 43 | Krnov |
| Kutná Hora | Lékárna Na poliklinice | Kouřimská 915 | Kutná Hora |
| | Lékárna „U jednorozce“ | Rejskovo nám. 62 | Kutná Hora |
| Lanškroun | Lékárna U milosrdného samaritána | nám. J. Marků 119 | Lanškroun |
| Liberec | Lékárna Bohemia s. r. o. | Jablonecká 14 | Liberec |
| | Léčivé rostliny | Moskevská 33/29 | Liberec |
| Litvínov | Lékárna Sopha | Studentská 999 | Litvínov |
| Louny | Lékárna U sv. Mikuláše | Beneše z Loun 185 | Louny |
| Ludčeřovice | Lékárna u Sv. Mikuláše | Markvartovická 1200 | Ludčeřovice |
| Mariánské lázně | Léčivé rostliny a přírodní produkty | Týršova 243/1 | Mariánské lázně |
| Mirotslav | Lékárna | Kostelní 1 | Mirotslav |
| Moravské Budějovice | Nová lékárna | I. máje 180 | Moravské Budějovice |
| Most | Lékárna Centrum | Budovatelů 2957 | Most |
| Náchod | Lékárna U stříbrného orla | Nám. TGM 45 | Náchod |
| Náměšť nad Oslavou | Lékárna Salvia | Masarykovo nám. 59 | Náměšť nad Oslavou |
| Nepomuk | Lékárna Nepomuk | Na vinici 564 | Nepomuk |

| | NÁZEV LÉKÁRNY | ULICE | MĚSTO | |
|--|---------------------|---|--------------------------------|---------------------|
| | Nová Paka | Lékárna U zlaté číše | Komenského 490 | Nová Paka |
| | Nový Jičín | Lékárna Astra | Vančurova 21 | Nový Jičín |
| | | Lékárna U černého orla | Masarykovo nám. 17 | Nový Jičín |
| | Olomouc | Lékárna Na poliklinice II | tř. Svobody 32 | Olomouc |
| | | Lékárna | Janského 26 | Olomouc |
| | | Lékárna | Kmochova 18 | Olomouc |
| | | Krajinská lékárna | Horní náměstí 10 | Olomouc |
| | Opava | Lékárna U pošty | Masarykova 27 | Opava |
| | Orlová | Lékárna Prior | Masarykova 795 | Orlová - Lutyně |
| | | Lékárna Salvátor | Mládí 1095 | Orlová-Lutyně |
| | Ostrava | Lékárna U zlaté koruny | Masarykovo nám. 20 | Ostrava |
| | | Lékárna Centrum | Nádražní 7 | Ostrava |
| | | Lékárna Salvia | Přemyslovců 496 | Ostrava |
| | | Lékárna TESCO Ostrava | Třebovická 5554 | Ostrava |
| | | Lékárna Poliklinika | Dr. Martinka 7/1491 | Ostrava-Hrabůvka |
| | | Mariánská lékárna | 28. října 203 | Ostrava-Mar. Hory |
| | | Lékárna U radnice | Sokolská tř. 34 | Ostrava I |
| | | Lékárna Na Českobratrské | Českoobratrská 30 | Ostrava I |
| | | Lékárna I | tř. 17. listopadu 1790 | Ostrava 4 |
| | | Lékárna Lloyds (Carefour) | Novinářská 6A | Moravská Ostrava |
| | | Lékárna SÁLIX | Pavlova 29 | Ostrava-Zábřeh |
| | | Lékárna Farmaka | Puchmajerova 7 | Ostrava |
| | | Lékárna U Madony | Nádražní 179 | Ostrava-Přívoz |
| | Ostrov | Lékárna Pinie | Lidická 1286 | Ostrov |
| | Pardubice | Lékárna Na Karlovině | Jindřišská 2038 | Pardubice |
| | Pelhřimov | Lékárna „U Sv. Vity“ | Svatovítské nám. 880 | Pelhřimov |
| | | Multi - pharm s.r.o. | Palackého 70 | Pelhřimov |
| | Písek | Lékárna „U Floriána“ | Havlíčково nám. 87 | Písek |
| | Plzeň | Lékárna „U sv. Mikuláše“ | Mikulášské nám. 16 | Plzeň |
| | | Lékárna Devětsil | Francouzská 2 | Plzeň |
| | | Lékárna Čtyřlístek | Tachovská 80 | Plzeň |
| | | Lékárna Doubravka | Masarykova tř. 62 | Plzeň |
| | | Lékárna Skvrňany | T. Brzkové 15 | Plzeň |
| | | Lékárna U Gery | alej Svobody 55 | Plzeň |
| | | Lékárna Harmonie | Žlutická 9 | Plzeň |
| | | Lékárna U bílého jednoorožce | nám. Republiky 27 | Plzeň |
| | | Lékárna Americká | Americká 64 | Plzeň |
| | Poděbrady | C.B. spol. s r. o. Market U bílého lva | Jiřího náměstí 38 | Poděbrady |
| | Praha | Lékárna Spořilov | Božkovská 2967 | Praha 4 |
| | | Lékárna Barrandov | Krškova 807 | Praha 5 |
| | | Lékárna Luna | A. Drabíkové 534 | Praha 4 - Háje |
| | | Modřanská lékárna | Soukalova 3355 | Praha 4 - Modřany |
| | | Lékárna Scarabeus a. s. | Plovdivská 3405 | Praha 4 - Modřany |
| | | Lékárna Hůrka | Sluneční nám. 2561 | Praha 5 |
| | | Lékárna „Na Suchdole“ | Internacionální 734 | Praha 6 |
| | | LOSO, spol. s r. o. Lékárna Bruska | Mařákova 2/252 | Praha 6 - Bubeneč |
| | | Lékárna Trousilova | Trousilova 2 | Praha 8 |
| | | Lékárna Královka | Veltruská 558 | Praha 9 |
| | | Lékárna Centrum | Centrum Černý Most | Praha 9 |
| | | Lékárna TESCO Letňany | Veselská 663 | Praha 9 - Letňany |
| | | Lékárna „U Revoluční“ | Revoluční 19 | Praha I |
| | Prostějov | Soukromá lékárna Dr. Skřebské | Wolkerova 25 | Prostějov |
| | | Lékárna Nový dům, | T.G.Masaryka 18 | Prostějov |
| | | Lékárna „Na hloučele“ | Plumlovská 41/26 | Prostějov |
| | Příbram | Podbrdská lékárna | Čechovská 57 | Příbram |
| | | Pharmgest spol. s r. o. | nám. T. G. Masaryka 123 | Příbram I |
| | | Lékárna Čtyřlístek Zahradnická | Zahradnická 72 | Příbram III |
| | | Lékárna Slavia | Politických vězňů 523 | Příbram |
| | | Lékárna Archa | Husova ul. (areál OC Kaufland) | Příbram VI |
| | Rokycany | Lékárna U Barborky | Malé náměstí 105 | Rokycany |
| | Rychnov nad Kněžnou | Lékárna Na náměstí | Staré náměstí 26 | Rychnov nad Kněžnou |
| | Sedlčany | Lékárna „U bílého lva“ | ul. 28. října 177 | Sedlčany |
| | Slavičín | Lékárna Dahlia - BTC Trade s.r.o. | Mezi šenky 119 | Slavičín |
| | Sokolov | SINDAPHARM, spol. s r. o. | Bezručova 430/9 | Sokolov |
| | Strakonice | Lékárna U živé vody | Bezděkovská 123 | Strakonice |
| | Šumperk | Lékárna U radnice | Radniční 2 | Šumperk |
| | | Lékárna U medvěda | Slovanská 22 | Šumperk |
| | Tábor | Lékárna U Anděla strážce | tř. 9. května 656 | Tábor |
| | Teplice | Lékárna Flora | U nemocnice 3064 | Teplice |
| | | Lékárna Centrum | Benešovo nám. 424/9 | Teplice |
| | Trutnov | Lékárna „U zlaté hvězdy“ | Krakonošovo nám. 23/13 | Trutnov |
| | Třebíč | Lékárna Vltavinská | Vltavinská 1289 | Třebíč |
| | | Lékárna Modřínová | Modřínová 356 | Třebíč |
| | Třeboň | Zámecká lékárna | Březanova 118 | Třeboň |
| | Třinec | Lékárna Oáza | I. máje 17 | Třinec |
| | | Lékárna Tilia | ul. Poštovní 415 | Třinec |
| | Uherské Hradiště | Stanclova lékárna spol. s r. o. | Masarykovo nám. 148-149 | Uherské Hradiště |
| | Uherský Brod | Lékárna Poliklinika Město | Bří Lužů 106 | Uherský Brod |
| | Úničov | Lékárna U Salvátora | Masarykovo nám. 39 | Úničov |
| | Ústí nad Labem | Profarm BD s. r. o. Lékárna U slunce | Šrámkova 2A | Ústí nad Labem |
| | Valašské Klobouky | Lékárna | Krátká 1008 | Valašské Klobouky |
| | Valašské Meziříčí | Lékárna Viola | ul. Nová 177 | Valašské Meziříčí |
| | Vlašim | Lékárna | Na tenise 1566 | Vlašim |
| | Vysoké Mýto | Nová lékárna | Komenského 211/III. | Vysoké Mýto |
| | Vyškov | Lékárna Nemocnice s poliklinikou | Purkyňova 36 | Vyškov |
| | | Lékárna U černého orla | Masarykovo nám. 37 | Vyškov |
| | | Lékárna U nemocnice | Puškinova 2a | Vyškov |
| | Zábřeh | Stará lékárna | Žižkova 14 | Zábřeh |
| | Zlín | Salvia - Lékárna s. r. o. | tř. Tomáše Bati 3119 | Zlín |
| | | Lékárna Lloyds | 3.května 1170 | Zlín-Malenovice |
| | Znojmo | Lékárna „U zlaté koruny“, spol. s r. o. | Obrokova 23 | Znojmo |
| | Zatec | Lékárna Na poliklinice | Husova 2796 | Zatec |

Seznam lékáren platný k 20. lednu 2003

JANY PAULOVÉ

Recept na štěstí

Pátráte-li po receptu na štěstí, nemohli jste si vybrat lepšího kuchaře. Jana Paulová rozdává radost a pohodu na setkání. A to nejen z divadelních jevišť, televizních obrazovek či filmových pláten prostřednictvím svých rolí. I v soukromí ji nezasáhnete jinak, než v dobré náladě. Ledaskoho tím provokuje, mnohým pomáhá. První otázka se tedy nabízí sama.



Tak jaký je ten váš "recept na štěstí"?

"Ono to je vlastně strašně jednoduché, věřte mi. Na to jsem přišla už před lety, kdy jsem si prostě nařídila, že budu mít dobrou náladu, a tu mi nikdo nevezme. Snažím se být pouze s lidmi, mezi kterými mi je dobře. Žádné takzvané povinné večírky, žádné nekonečné rozhovory s těmi, co poslouchají hlavně sami sebe! K tomu stačí přidat schopnost se na sebe čas od času podívat z ptačí perspektivy - lituji ty, kteří to neumí - a samozřejmě humor."

Čekal jsem, že humor nevynecháte...

"Vždyť je taky pro mě humor zásadní záležitostí! Mám vždycky příjemný pocit, když se mi podaří druhé rozesmát, na divadle i v soukromí. Neříkám, že je to v životě úplně

nejvíc, ale když řeknu něco, čemu se ostatní zasmějí, fakt mě to potěší. Nedovedu si představit, že bych třeba žil člověkem, kterému smysl pro humor chybí. Nikdy nevím, co si s takovými lidmi mám povídat. Záměrně řeknu nějakou koninu a nejhůř je, když vidím v očích naproti mě absolutní prázdno, když to na druhou stranu stolu zkrátka vůbec nedopadne. Místo nějaké další příhrávký se mi dostane naprosto seriózní odpovědi na tu šílenou blbost, co jsem plácla. To se pak koukám rychle ztratit."

Nicméně abych se vrátil k první otázce: neumím si představit, že opravdu není nic, co by vás nedokázalo naštvat.

"Ale to víte, že ano. To bych mohla jmenovat věci! Ze všeho nejvíc mi vadí setkání s člověkem, který není tolerantní."



kteřá nám na naší planetě zbyla. Urazíte dlouhou cestu místem i časem, procestujete celá staletí. Přestože tam žijete uprostřed lidského mraveniště, kde je neuvěřitelná koncentrace lidí na jeden metr čtvereční, neseťkáte se s arogancí či nějakými střety. Lidé se tam naučili spolu dobře vycházet.

Toleranci považují za základní podmínku k životu. Obklopují se tolerantními lidmi, protože lidé bez tolerance mi přijdou ze zásady hloupí."

Čím se naopak dobíjíte?

"Tak toho je naštěstí mnohem více. Jsou to chvíle, které trávím v kruhu své rodiny. Jsou to přátelé, řada setkání a okamžiků, o nichž se snad ani nedá mluvit, ale které jsou ukryty hluboko v duši. A pak to je také příroda, o které jsem do doby, kdy jsem se přestěhovala na venkov, v každodenním shonu snad ani netušila. Pomáhá mi sport, díky němuž se zbavuji špatných nálad."

Překvapuje mě, že jste nejmenovala na jednom z prvních míst herectví.

"Víte, tohle řemeslo dělám s chutí, nicméně dneska je pro mě především možností, jak se potkat s kolegy, které mám ráda. Podle toho si taky vybírám, na jakou nabídku kývnu a na jakou ne. Herecká ctížádost se mnou už necloumá. To jsem si odbyla po DAMU, kdy jsem byla přesvědčená, že i za tu sebemenší roli musím okamžitě dostat Oscara. Na nějaký čas jsem herectví úplně pověsila na hřebík a jezdila po klubech s kapelou bezvadných jazzmanů jako zpěvačka. Říkali jsme si A proč ne. Z tohoto období nám zůstala stejnojmenná deska a spousta krásných vzpomínek. Teď se k herectví vracím, ale velice opatrně..."

Krásné vzpomínky a zážitky jste si jistě musela přivést i ze své nedávné cesty po Indii. Proč jste si vybrala zrovna ji?

"Mám pocit, že Indie je jedno z posledních opravdu duchovních míst,

Kromě jejich duchovního světa mě zajímá i východní medicína. Fascinuje mě, že se dokáží léčit bez antibiotik, zkrátka přírodními prostředky, a to snad všechny choroby, včetně obezity.

Vraťme se poslední otázkou zpátky k nám. Kde se s vámi mohou naši čtenáři setkat?

"Právě vstupuje do kin nový film Zdeňka Trošky Kameňák, kde hrají hlavní roli. A nedávno jsme měli premiéru nové divadelní komedie Murraye Schisgala Jako jedna rodina. Je o tom, co všechno jsme ochotni udělat proto, abychom nezůstali sami. Na jevišti se sešla báječná parta: hrají v ní s Pavlem Zedníčkem, Světou Skopalem a Mirkem Vladykou. A nesmím zapomenout na Milana Lasicu, který ji režíroval! V Praze ji hrajeme v Divadle Kalich a navíc s ní cestujeme po celé republice. Stejně tak uvádíme komedii Natěrač, kterou s Pavlem Zedníčkem, Simonou Stašovou a Zuzkou Mixovou hrajeme už sedmým rokem!"



Chraňte své zdraví každý den!



1. Dopřejte si více pohybu

Každý den hledejte možnosti pro více pohybu. Místo výtahu nebo eskalátoru raději použijte schody. Jděte na procházku, vyvenčete psa, hrajte si s dětmi na honěnou, jděte si s přáteli házet létajícími talířem nebo posekejte trávnik. Vše, co vám rozhybe končetiny, napomůže nejen lepší kondici, ale také tím alespoň na chvíli potlačíte stres. Není potřeba účastnit se hodin aerobiku nebo trávit dlouhý čas cvičením v tělocvičně. Dopřávejte si pohyb po malých troškách během celého dne.

2. Jezte častěji a méně!

Jíst pět nebo šest menších jídel denně je zdravé a zároveň pomáhá snižovat tělesnou hmotnost. Pokud se snažíte zhubnout, spočítejte si celkové množství jídla, které normálně během dne sníte, vydělte dvěma a rozdělte do pěti, nebo i více porcí, které sníte během dne.



3. Omezte tuky

Vyhňte se stravě, která jasně obsahuje vysoké množství tuku, především smaženým jídlům nebo tučným masům. Mléčné výrobky jako sýry, tvaroh, mléko, či jogurty nakupujte v nízkotučné formě. Ořechy, uzeniny, majonézu, tatarskou omáčku, máslo a podobně jezte co nejméně.

4. Přestaňte kouřit

O kouření toho bylo napsáno již mnoho. O jeho negativních účincích jak na samotné kuřáky, tak na jejich okolí snad ani není potřeba hovořit. Vážné choroby plic, oběhové soustavy, či jen vliv na pokožku, to jsou jen některá rizika kouření. Obsáhle jsme o tomto tématu hovořili již v minulém čísle Klubového zpravodaje, proto tentokrát zmíníme jen tuto myšlenku: Vzdejte se alespoň jedné cigarety ... té příští.



5. Pozor na stres

Je jednodušší toto říct, než udělat. Odborníci doporučují pozitivně myslet. Dělejte alespoň třicet minut denně něco, co máte rádi. Ponořte se do horké vany, procházejte se podél řeky nebo v parku, přečtěte si knihu, navštivte své přátele, hrajte si se svým domácím mazlíčkem, poslouchejte uklidňující hudbu, podívejte se na legrační film. Zajděte si na masáž, ke kaderníkovi nebo na kosmetiku. Meditujte. Napočítejte do deseti, než se kvůli něčemu rozčlíte. Pokud je to možné, vyhýbejte se nepřijemným lidem.

6. Chraňte se před okolním znečištěním

Jestliže nemůžete bydlet v prostředí smogu, snažte se alespoň vyhýbat znečištěným místnostem a místům s frekventovanou dopravou. Když si chcete dopřát

pohyb venku, nebo si jít ven zacvičit, dělejte to ve dnech, kdy není velký smog, či dále od města. Pokud máte rodinný domek se zahrádkou, nasadte kolem něj také keře živého plotu.



7. Čistěte si zuby

Pro spoustu z nás je denní čištění zubů samozřejmostí. Podle nejnovějších studií existuje přímá spojitost mezi dlouhým životem a čištěním zubů. Nikdo přesně neví proč. Snad proto, že lidé, kteří dbají více na své zuby, dbají také na své celkové zdraví.

8. Vyhýbejte se nadměrnému pití alkoholu

Přestože studie ukazují, že sklenka vína denně pomáhá chránit srdce, větší množství způsobuje zdravotní problémy žaludeční nevolnosti, až po těžké onemocnění jater či ledvin.

9. V autě používejte bezpečnostní pásy

Statistiky ukazují, že bezpečnostní pásy v autech snižují množství zranění a někdy dokonce zachraňují životy.

10. Dívejte se na svět s optimismem

Positivní pohled na svět příjemně ovlivňuje také zdraví. Myšlenka dne: člověk nemůže být nešťastný, když se směje, nebo si zpívá.

Víte, že...?!



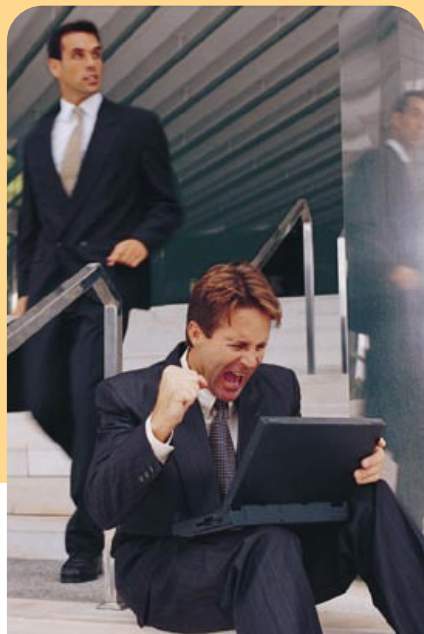
Kdo pije hodně čaje, uchrání se srdečních příhod

Lidé, kteří po srdeční příhodě pijí pravidelně hodně čaje, mají mnohem větší šanci na přežití dalšího srdečního kolapsu. Zjistili to američtí lékaři ze střediska Beth Israel v Bostonu ve státě Massachusetts. Podle studie založené na pozorování 1900 mužských a ženských pacientů byla úmrtnost při opakované srdeční příhodě u lidí požívajících velké množství čaje o 44 % nižší než u osob, které této tekutině neholdovaly. I ti, kteří pili čaj jen střídmě, měli úmrtnost při opakovaném srdečním ataku nižší o 28 %.

"Blahodárné působení čaje bylo popsáno v mnoha studiích v posledních několika letech. U lidí těšících se dobrému zdraví je jeho účinek méně znatelný. Znatelný je však u lidí, kteří měli v minulosti srdeční potíže," vysvětlil situaci profesor Kenneth Mukamal. Dodal, že léčivé účinky zřejmě pocházejí ze skupiny antioxidantů, které se nacházejí hlavně v černém a zeleném čaji.

Počítačová nemoc

Potvrzuje se, že lidé, kteří tráví prací s počítačem více jak pět hodin denně, trpí bolestí hlavy, bolestí kloubů a tuhnutím ramene (i u nás známá tzv. "myšová choroba"). Pro prevenci psychických poruch a zejména poruch spánku je žádoucí omezit počet hodin sledování obrazovky na méně než je uvedená kritická mez.



Epilepsie

Epilepsie (padoucnice) je onemocnění, projevující se záchvaty křečí a jeho příčinou je ohnisko v mozku, z něhož křečové podněty vycházejí. Někdy toto ohnisko vzniká po traumatu mozku, většinou je však jeho příčina neznámá. Jako léků se používá tzv. antiepileptik, protikřečových léků, a jedním z nejvýznamnějších je kyselina valproová. Pracovníkům Farmaceutické fakulty Hebrejské univerzity se podařilo najít bezpečnější lék, než je samotná kyselina valproová. Z pokusů na zvířatech zatím plyne, že kombinace kyseliny valproové s taurinem, běžnou tělní bílkovinou, by mohla být bezpečnější než samotná kyselina. Zbývá jen dodat, že epilepsii je možné v některých případech vyléčit i snížením mozkového ohniska Leksellovým gamma-nožem.

Vědci objevili další prospěšný účinek brokolice

Další důvod, proč by lidé měli jíst brokolici, objevili američtí a francouzští vědci. Nejenže je tato zelenina plná vitaminů a minerálů, ale obsahuje podle nich i substanci zabíjející bakterii, která způsobuje rakovinu žaludku. Skladba brokolice, která jí dodává její charakteristickou chuť, již někteří milují a jiní nesnášejí, prý zároveň zabíjí bakterii *Helicobacter pylori*. Právě tato bakterie je přitom považována za původce většiny případů rakoviny žaludku.

Pomáda chrání rty

Většinu mužů nikdy nenapadne vzít si do kufříku pomádu na rty. Možná by o tom mohli začít přemýšlet. Studie totiž ukazuje, že u žen se vyskytuje mnohem menší procento rakoviny rtů než u mužů. Ženy mnohem častěji používají ochranu rtů, kterou si nyní mohou ve formě různých bezbarvých pomád na rty s ochranou proti UV záření, dopřát i muži. Nyní ještě více než dříve. Kdysi ženy používaly rtěnky, které sice neměly ochranu před sluncem, ale obsahovaly barvu, která rty chránila. A takovou ochranu si přece muži nemohli dříve dovolit.

Sklenka vína jako lék

Pití vína při jídle pomáhá tělu zbavit se potencionálně škodlivých tuků a dalších složek ještě před tím, než se dostanou do krevního oběhu. Usazeniny v cévách zpomalují průtok krve, což je hlavní příčinou onemocnění srdce a infarktu. Vůbec nejlepší prevencí je vyhýbat se konzumaci



tuků. Avšak je-li tučné jídlo nevyhnutelné, doporučuje se během jeho konzumace sklenka vína. Antioxidanty obsažené ve víně pomáhají ochránit molekuly tuků před oxidací a urychlit jejich metabolismus ještě v trávicím traktu.

Rotopedem proti bolesti zad!

Půlhodinové šlapání na rotopedu může na určitou dobu potlačit chronickou bolest zad! Cvičení je však potřeba provádět nejméně deset minut, jinak se změna nedostaví. Avšak nesmíte to ani přehnat.

Chřipka

Ničivé síly chřipky si byli lékaři vědomi už na začátku minulého století (toho dvacátého). Není se co divit, vždyť se museli potýkat s několika pandemiemi (celosvětová epidemie). Umírali na ni mladí, staří, zdraví i nemocní. Původce tohoto onemocnění byl již identifikován, přesto je lidstvo stále ohroženo. Virus způsobující chřipku totiž každoročně mutuje, takže naše tělo nemůže zcela využít protilátek z minulých let.



Zázračný česnek

Potřením čerstvými stroužky můžete výrazně potlačit akné, vhodné je použití na bradavice a k odstranění kuřích ok. Při střevních parazitech ponořte přes noc do vody popí. mléka 3-4 stroužky česneku a příští den vypijte. Šťávu z česneku pijte i při poruchách zažívání a infekcích.



Hubneme s chutí!

Některé nové možnosti při redukčních režimech



Štíhlá postava modelek z titulních stránek časopisů je již dlouhou dobu snem velké části lidstva, zatímco lidé s nějakým tím kilem navíc jsou takřka společensky znemožněni. To vede ke zvýšenému zájmu o nejrůznější redukční kúry, při nichž obézní jedinci často zapominají na to, že jedinou spolehlivou metodou snižování hmotnosti je snížení energetického příjmu potravy a zvýšení výdeje pohybem. Přesto stále existuje řada údajně spolehlivých postupů, které jejich autoři či příznivci označovali za "záračné" či "vynikající", v naprosté většině se však jejich proklamovaný účinek nepotvrdil. Přesto existují medikamenty, které nám sice nezaručí zhubnutí bez jakékoli snahy, ale mohou nám redukční dietu značně ulehčit.

Před řadou let se například k redukcí váhy používal způsob, při kterém se pacientům podávaly hormony štítné žlázy. Ono to fungovalo, samozřejmě - ovšem za cenu celé řady negativních vedlejších účinků. Podáváním těchto hormonů se totiž i u zcela zdravého člověka navodí příznaky onemocnění se všemi jeho negativními důsledky. Tento způsob už se tedy dnes nepoužívá, protože je považován za neetický a zcela nevhodný.

Bez diety nezhubneme

Chceme-li zhubnout, základem je snížit příjem energie - to znamená méně a zdravěji jíst. A v tom je právě háček! Možnost dobře se najíst je totiž u řady lidí provázena příjemným, ba dokonce velmi příjemným pocitem. A když se obézní člověk, který se snaží o zhubnutí, vzdá této, často téměř jediné životní radosti, páchá vlastně násilí sám na sobě. A to si samozřejmě každý dvakrát rozmyslí. V poslední době však všechny, kteří trpí nadváhou, potěšila dobrá zpráva: Redukce hmotnosti je možná i bez nadměrného odříkání se jídla! Toho docílíme tím, že pomocí přírodních látek ovlivníme určité metabolické pochody. Tak dosáhneme toho, že se sníží sklon k tvorbě tukové tkáně z jiných zdrojů, například z cukrů. Ve

většině přípravků se pak tyto látky kombinují ještě se sloučeninami, které našemu tělu usnadňují spalování tuků. Tím vzniká více tepla, ale energie se neukládá formou tukových zásob.

Látky, které "pálí" tuky

V přípravcích usnadňujících redukcí váhy se většinou používá kombinace hydroxycitrátu a karnitinu. První látka, tj. hydroxycitrát, je extraktem z rostliny rodu *Garcinia*. Tyto rostliny pocházejí z Asie nebo z Afriky, je jich přes 200 druhů, jako na příklad *G. hanburyi*, *G. morella*, *G. cambogica* a další. Plody těchto rostlin obsahují větší množství zmíněného hydroxycitrátu, který brzdí (ale plně nezastavuje) tvorbu tuku v těle člověka.

Druhou důležitou složkou je již zmíněný karnitin, který napomáhá spalování mastných kyselin (důležitá součást tuků), přičemž vzniká energie. Karnitin je poměrně široce používán aktivními sportovci, kteří díky němu mají k dispozici větší množství energie a mohou pak podat vyšší výkon. Právě tyto dvě látky jsou součástí přípravku "Viaredin" firmy Walmark, který kromě nich obsahuje i některé vitaminy a další důležité prvky, jako chrom, zinek, jod a podobně. Musíme se však samozřejmě zmínit i o tom, do jaké míry je tato kombinace účinná, zda

existuje nějaké riziko při jejím užívání a jestli je vhodnější užívání krátkodobé či dlouhodobé. Je nutno mít na paměti, že i když víme, jak tyto látky účinkují a jak se dají použít, základem však přesto zůstává redukční dieta se všemi zásadami - dieta by měla trvat jen kratší dobu, člověk, který ji dodržuje, by měl být naprosto zdravý a zapomenout nesmíme ani na dostatečný přísun tekutin.

Pokud jde o člověka nemocného, měl by vždy konzultovat svůj redukční režim s ošetřujícím lékařem, protože nadměrné a rychlé hubnutí může mít velmi nepříznivé zdravotní důsledky. Za optimální pro člověka bez vážnější choroby je považovaný váhový úbytek asi 2 - 4 kg za měsíc.

Medikamenty nejsou zbytečné

Z toho, co bylo uvedeno, může vzniknout dojem, že vlastně přípravky tohoto typu jsou zbytečné, když stejně je nutno dodržovat dietu s energetickým (kalorickým) omezením. Není to tak docela pravda, protože určité medikamenty mohou redukční kúru významně usnadnit. Podobně, jako některé přípravky zmenšují pocit hladu, může výše zmíněná kombinace látek usnadnit redukční režim a odstranit tak do určité míry nepříjemné pocity, které zejména na počátku diety člověk vnímá. Bude-li člověk tyto medikamenty užívat, bude pro něj zahájení redukčního režimu snadnější.

Pojem "zahájení redukčního režimu" jsem použil zcela záměrně - dlouhé podávání této kombinace i jiných medikamentózních přípravků není obecně považováno za vhodné. Je totiž velmi pravděpodobné, že organizmus si na určitý počáteční náráz zvykne, a k dalšímu udržení váhového úbytku by bylo nutno dávky zvyšovat. To však by mohlo vyvolat výraznější nežádoucí příznaky nebo jiná rizika pro organizmus.

Rozhodneme-li se pro delší redukční režim, tj. trvající více než 4 - 6 týdnů, měli bychom své rozhodnutí konzultovat s lékařem a být pod pravidelnou kontrolou zdravotního stavu.

A to i v případě, že jsme naprosto zdraví. Jedině lékař totiž může zjistit, zda hubnutím neohrožujeme náš srdečně cévní systém, zda nám neschází některý důležitý vitamin či stopový prvek či zda nedochází ke snížení imunity nebo výskytu zažívacích obtíží.

Konečně podobně jako u každého léku, každé potraviny je nutno i zde mít na paměti, že někteří jedinci mohou hůře tolerovat určitou látku. Je proto nutno, zejména zpočátku, více si všimnout nově vzniklých potíží a raději se při jejich výskytu poradit s lékařem. Není to nedůvěra k určitému přípravku nebo k určitému postupu, je to jen opatrnost, aby nedošlo k poškození organismu, kterého bychom pak mohli litovat. Jedině s takovýmto přístupem budeme moci zhubnout, a tím přispět ke zlepšení svého zdravotního stavu a k prodloužení života. Pak bude možno ocenit pozitivní důsledky nejen dosaženého váhového úbytku, ale zejména jeho udržení.

Doc. MUDr. Lubomír Kužela, DrSc.



Kalorické hádanky

Připravili jsme pro vás zajímavý test, ve kterém se budete snažit uhádnout, která z uvedených potravin obsahuje méně kalorií. Vždy budou uvedeny dvě potraviny o přibližně stejném množství a vy zaškrtnete tu, o které si budete myslet, že je méně kalorická. Pokud si budete myslet, že obě potraviny obsahují stejné množství kalorií, zaškrtnete odpověď "c". Možná budete překvapeni!

Méně kalorií obsahuje:

- 15 ks oliv
 - 1 ks preclík s 0 % tuku
 - stejně
- 10 ks sušených půlených broskví
 - 1 ks nízkotučná granulovaná tyčinka
 - stejně
- 3 ks grahamové crackery
 - 10 ks celých burských ořechů
 - stejně
- miska sladkých kukuřičných lupínků
 - miska slunečnicových semínek
 - stejně
- miska čokoládových M&M's
 - miska rozinek v jogurtu
 - stejně

Odpovědi:


1. a

Olivy - 60 kalorií, preclík - 80 kalorií
Netučný preclík vypadá suše, bez chuti, výživné hodnoty, je i bez tuku, a proto si často myslíme, že neobsahuje skoro žádné kalorie. Naopak o olivách přemýšlíme jako o tučné potravíně a jejich boubelatý vzhled a bohatá chuť tomu jen přispívají. Přesně řečeno, olivy obsahují tuk, ale mnoho lidí si neuvědomuje, že v případě oliv se nejedná o nezdravý tuk, který zvyšuje hladinu "špatného" cholesterolu v krvi, nýbrž srdci příznivý nenasycený tuk.

2. c

Cereální tyčinka obsahuje spoustu živin za cenu vysoké kalorické hodnoty. Jen si představte, kolik sušených broskví můžete sníst při stejné kalorické hodnotě. Přes všechna výživná tvrzení ohledně cereální tyčinky, získáte ze sušených broskví dokonce více vlákniny, vitaminů i minerálů.

3. b

Burské oříšky - 80 kalorií  hramové crackery - 180 kalorií
Je těžké uvěřit, že grahamové crackery, které často nacházíme v odděleních zdravé výživy, mají přes dvojnásobek kalorií ve srovnání s deseti buráky, známými vysokým obsahem tuku. Navíc, grahamové crackery jsou prakticky bez výživné hodnoty. Burské ořechy naopak obsahují důležité mastné kyseliny.

4. a

Půl hrnku semínek - 600 kalorií, půl hrnku sladkých kukuřičných lupínků - 220 kalorií
Asi jste si mysleli, že tato otázka může být zodpovězena bez zaváhání - co by mohlo být kaloričtější, než neuvěřitelně sladké cereálie! Avšak trik je v tom, že půl hrnku kukuřičných lupínků má mnohem menší hmotnost, než slunečnicová semínka.

5. c

Rozinky v jogurtu si člověk obvykle dá, když má chuť na sladké, a nechce při tom tzv. "hřešit". Místo M&M's (podobné u nás známějším Lentilkám) by většina z nás, v domění, že volí dietnější sladkost, raději zvolila rozinky v jogurtu, které jsou běžně k dostání v prodejnách zdravé výživy. Je to však velký omyl.

Objevte tajemství hubnutí, objevte

Viaredin




Pauly Jones

Změňte životní styl a sáhněte po Viaredinu

Poznáte tak výjimečné účinky indické rostliny Garcinia, která v kombinaci s kernitinem, chrémem a chitosanem působí jako účinná brzda apetitu a navíc omezuje tvorbu a ukládání tuků v těle. Užívejte tablety i koktejl současně - budete se cítit a vypadat opravdu fajn.



Nyní speciální balení Viaredin Mix
v příchutích jahoda, čokoláda a vanilka



Tablety a koktejl s mixérem ZDARMA!

K dostání ve Vaší lékárně a vybraných řetězcích.
bezplatná infolinka: 800 141 141





Sportovci, výživa a potravinové doplňky

Čím se liší výživa sportovců od "normální"? Sportovec podává nadprůměrné výkony (vzhledem k běžnému životu lidí, kteří nesportují), a proto i jeho strava musí být nadprůměrná. Jestliže se špatně stravuje normální smrtelník, trápí ho dříve či později zdravotní problémy, jestliže se špatně stravuje sportovec, zdravotní problémy přijdou mnohem dříve. Především nedostatek času na dokonalé strávení jídla a současná potřeba co nejrychlejší regenerace je limitujícím faktorem při stravování sportovců. Proto je důležité umět si vybrat potraviny, které jsou podporou cvičení, tréninku i našeho zdraví.

Nabízí se tady otázka - lze vůbec pomoci běžné stravě, byť se snahou o její co největší pestrost přijmout dostatečné množství všech potřebných látek? Nebudu se zabývat samozřejmostí dostatečného přísunu energie (sacharidů, bílkovin, tuků a správného pitného režimu). Je zde však dalších - asi 90 látek (60 minerálů, 16 vitamínů, 12 aminokyselin a 3 mastné kyseliny), bez kterých nemá nikdo šanci dosáhnout pozitivního výsledku.

Jsem v tomto ohledu praktický skeptik - jestliže se stravujete ve veřejných zařízeních (tím mám na mysli i závodní a školní jídelny), jíte výrobky z bílé mouky, máte rádi sladkosti, žijete ve městě - pak nemáte šanci a vaše nejlepší investice do zdraví je sáhnout po potravině doplňku. Právě dostatečný příjem vitamínů, minerálních látek, stopových prvků a případně dalších potravinových doplňků - buď dle vlastního uvážení a potřeby - nebo na doporučení specialistů pro výživu je často nedořešenou částí výživy sportovců.

Této oblasti bych se chtěl dnes více věnovat z několika prostých důvodů:

- bývá velmi podceňována
- bývá často přeceňována - často vzniká až mýtus zázračných potravinových doplňků
- nejvíce aktuální je toto téma právě v tomto období končící zimy a přicházejícího jara

Jak na to konkrétně?

Nemá smysl se upínat na jednotlivé vitamíny a minerály (stejně by jste se nedopočítali přesného množství potřebné látky). Daleko jednodušší je vyřešit tento problém multivitaminem. Doporučuji **Energy Q10 Spektrum**. Hned uvedu několik argumentů, proč by ve výživě sportovce nemělo chybět:

- v první řadě se jedná o multivitamin s prodlouženou dobou uvolňování vitamínu C + B - to má velký význam, neboť jinak v případě rychlého vstřebání dochází ke stejné rychlému vyplavování a hladina těchto látek v těle je nízká - ačkoliv je užíváme

- obsahuje p (selen, zinek, mangan) a vitamíny (A, beta karoten, C, E) které označujeme jako antioxidanty - neutralizují volné radikály, které právě u sportovců vznikají ve větším množství a napadají často tréninkem unavené tkáně

- vitamíny řady B jsou mimo jiné nepostradatelné při uvolňování energie ze svalového glykogenu, chrom zase reguluje hladinu cukru (glukózy v krvi) a je podstatnou složkou GTF - glukózového tolerančního faktoru, který posiluje působnost hormonu inzulinu (inzulín se stará o veškerou přepravu cukrů a bílkovin do cílových svalových buněk po tréninku)

- vitamín C podle posledních výzkumů (mimo již známé účinky) snižuje hladinu katabolického hormonu kortizolu (tento hormon odbourává svalovou hmotu při tréninku a po něm, což je samozřejmě nežádoucí) vitamín E snižuje aktivitu kreatinkinázy, která vzniká v důsledku poškození svalů

- stopové prvky molybden, zinek, měď, mangan a další v Energy Q10 jsou velmi důležité pro fungování celé řady enzymů (enzymy jsou katalyzátory metabolických procesů a celá jejich souhra je pro sportovce velmi důležitá právě z hlediska času, který mají na strávení jídla)

- draslík a hořčík jsou velmi důležité prvky pro udržení rovnováhy prostředí ve sva-lech a pro přenos nervového impulsu na svalové vlákno, oba fungují se svými protějšky sodíkem a vápníkem, ale ty jsou zpravidla ve stravě více obsaženy, právě draslík a hořčík, určují jak budou jejich protějšky fungovat

- koenzym Q10 je v poslední době velmi diskutovaná látka - je součástí enzymu cytochromreduktazy a je klíčovým článkem k získání energie v buňkách (mitochondriích) náš organizmus si jej dokáže sám přeměnit z koenzymu Q9, který je obsažen v rostlinné stravě, s přibýva-

jícím věkem (po 30. roku života) ztrácíme tuto schopnost, nejvíce Q10 bylo zjištěno v srdci (právě u sportovců dochází vždy vlivem tréninku nejprve k rozvoji srdečního svalu) při používání již 10 mg denně lze ucítit zejména při aerobním tréninku jeho účinek, kromě toho podobně jako vitamín E zabráňuje napadání membránových lipidů a tím je významným antioxidantem

- **Koenzym Q10** je také vhodné užívat samostatně - nejlépe vstřebatelný je v gelové formě - pro sportovce jako jsou cyklisté, běžci, fotbalisté, hokejisté by měla být jedna tobolka denně samozřejmostí

- dávkování a použití multivitaminu bych doporučoval 2x1 tabletu denně (vždy při jídle - pokud možno při obědě a večeři) - pro dospělé - od 20 let, pro věkovou skupinu 15- 20 let stačí 1 tableta při obědě

Dalším doplňkem, který by neměl ve výživě sportovce chybět, je trojkombinace **Vápní - Hořčík - Zinek**

- jejich význam (kromě notoricky známých funkcí souvisejících se stavbou těla) je pro sportovce hlavně dvojitý:

- výrazně se podílí na neutralizaci kyselého prostředí, které vzniká vlivem tréninku ve sva-lech



- regulují kontrakce svalových stahů a srdeční tep (častou příčinou vzniku křečí při déle trvajícím sportování je právě nedostatek hořčíku, méně častěji vápníku)

Důležitý pro snadnější vstřebatelnost je právě vzájemný poměr obou prvků (hořčík udržuje vápník v tekutém stavu)

Na závěr bych chtěl k vitamínům, minerálům a stopovým prvkům podotknout, že v případě většího nedostatku trvá 6-8 týdnů, než se dorovnájí na normální potřebné hodnoty, ale stačí 1-2 týdny nepravdivosti v suplementaci, jeden "alkoholový den" nebo několika-denní zásadní chyby ve výživě a váš trénink se rázem mění v sebezničující proces.

To často může vést až k problémům, které vás začnou omezovat ve sportování a rázem se z radosti stává bolest. Mám na mysli v současné době jednu z nejčastějších příčin přerušování sportovní činnosti - onemocnění kloubů - **artrózu a následnou artritidu.**

Zánět kloubů nejčastěji postihuje sportovce, kteří se špatně stravují a nepoužívají vůbec potravinové doplňky, kteří se velmi špatně rozvíjejí, kteří příliš dlouho sportují na vrcholové úrovni a nebo nevěnují pozornost prvotním příznakům.

Každý zánět má 4 základní příznaky: **bolest, otok, zarudnutí a horkost, omezení pohybu.**



jsou způsobeny zdravou výživou (právě tím, že nekonzumujeme chrupavky, kůže, pojivovou tkáň, ale jen libové maso).

Netroufám si hodnotit pravdivost této teorie, ale zdá se, že vhodným řešením, jak předcházet problémům s klouby, jsou tři současně provedené kroky (pokud možno 2x do roka jako prevence).

1. Začněte používat želatinový nápoj Arthrostop. Tento přípravek využívá známých příznivých účinků **chondroitin sulfátů a glukosaminu. Chondroitin sulfáty - CS** jsou chrupavkotvorné sírany. Tvoří skupinu hustých želatinujících látek, zvaných glykosaminglykany,

kloubních jamek nezbytné pro bezchybné a bezbolestné pohyby kloubů, a tudíž v nich udržují vodu a tím zajišťují jejich pružnost a tvar.

Glukosamin - GS vzniká z aminokyseliny glutaminu a glukózy. Jeho hlavní funkcí je podporovat růst a stavbu chrupavky. Současně podporuje pronikání síry do chrupavky a zúčastňuje se tak nejen její obnovy, ale také regenerace. Produkce obou látek (CS a GS) klesá s věkem. Často také větším opožděním chrupavka ztrácí svoji pružnost, strukturální vodu a přestává tlumit nárazy a sportovec tuto první fázi vnímá jako občasné píchnutí v kloubu. Účinek **Arthrostopu umocňuje hydrolyzovaná želatina**, která poskytuje kloubům jak bílkoviny, tak aminokyseliny. Obsah aminokyselin odpovídá potřebě novotvorby vlastních chrupavek. Významné jsou zejména prolin, hydroxyprolin a glycin. Obsažené vitamíny D a C umocňují přenos a zabudování výše uvedených látek do chrupavek. Arthrostop je kvalitní výživou, kterou si sportem namáhané klouby nejméně 2x do roka zaslouží.

Další dva kroky, které zvýší účinek jsou:

2. Vylučte na dobu, kdy budete používat Arthrostop ze stravy všechny rafinované cukry a ostatní sacharidy omezte na 100g za den, dále omezte uzeniny a spotřebu soli.

3. Jezte alespoň dvakrát do týdne krůtí nebo kuřecí aspik.

Pro všechny vrcholové sportovce a pro sportovce rekreační - starší 30 let, by měla být taková preventivní kúra samozřejmostí.

Závěrem:

Výživa sportovců nejsou jen základní vitamíny - existuje zde celá řada možností, jak zlepšit výkon (carnitin, guarana, kelp, epa marine), ale nejprve je velmi důležité mít základní vitamíny a minerální látky v těle na patřičné úrovni. Celá velká oblast makroživin a jejich hormonálního působení na výkon sportovce nám zůstává jako další velké téma.

Josef Andrie - kondiční trenér a poradce v oblasti zdravé výživy



Další varovné příznaky potom jsou:

- ztuhlé klouby ráno
- pocit horka v kloubu
- svalová slabost spolu s bolestí v kloubu
- nevysvětlitelné teploty
- praskání v kloubu při pohybu

Skutečné příčiny jsou vždy diskutabilní - jedna teorie říká, že všechny druhy artritid

kteří jsou přítomny ve tkáních lidského těla. Jedná se o sacharidy s dlouhým řetězcem, které dobře váží vodu. Vyskytují se v chrupavčitých tkáních, kde jsou vmezeřeny do řetězců kolagenních bílkovin a zajišťují optimální prostorové využití kloubních dutin. Zajišťují chrupavce jedinečné mechanické vlastnosti, jako pružnost a hladkost povrchu

GinkoPrim

Pro lepší prokrvení končetin a dobrou paměť



Zvýšený obsah ginkgo biloby v kombinaci s hořčíkem v přípravku GinkoPrim je vhodný zejména při poruchách paměti, snížení intelektuální výkonnosti, depresích a úzkostných stavech. Navíc výrazně pomáhá lidem trpícím studenými končetinami a pozitivně ovlivňuje potíže se sluchem.



Jinan dvoulaločný (ginkgo biloba) je jediným zástupcem kdysi druhově bohaté čeledi jinanovitých, která započala svůj vývoj již v prvohorách. Jinany mají zpravidla krátký tlustý kmen, rozložitou korunu a dorůstají výšky 30 až 40 metrů. Účinné látky obsažené v listech stromů přispívají ke zlepšení krevního průtoku, především v končetinách a mozku. Příznivě takto ovlivňují paměť a další mozkové funkce. Hořčík pomáhá v prevenci mnoha chronických onemocnění, příznivě ovlivňuje nervový a svalový systém a rovněž pomáhá udržovat správnou funkci srdce a cév.

GinkoPrim působí:

- na rozšíření tepen, vlásečnic a žil
- brzdí shlukování krevních destiček
- má antioxidantní účinky (chrání cévní stěny před usazováním LDL cholesterolu)

Tyto účinky souhrnně vedou ke zlepšení prokrvení, a tím ke zlepšení přísunu kyslíku a živin do jednotlivých orgánů v lidském těle. Nejvýraznější efekt se projevuje v krevním řečišti v oblasti mozku, uší a končetin.

ZLEPŠENÍ KREVNIHO PRŮTOKU V MOZKU VÝZNAMNĚ ZLEPŠUJE MOZKOVÉ FUNKCE.



GINKOPRIM JE ZVLÁŠTĚ DOPORUČOVÁN PŘI:

1. poruchách paměti u starších lidí
2. problémech s koncentrací
3. poklesu intelektuální kapacity a reflexu
4. stavech úzkosti, depresích a demencích

ZLEPŠENÍ KREVNIHO PRŮTOKU NA PERIFÉRII (KONČETINY) PŘINESE ÚLEVU:

1. lidem s bolestmi v lýtku při chůzi
2. pacientům s cukrovkou, kteří jsou zvýšeně ohroženi kornatěním cév
3. lidem ležujícím si na chladné ruce a nohy

ZLEPŠENÍ KREVNIHO PRŮTOKU V UŠÍCH MÁ PŘÍZNIVÉ ÚČINKY PŘI:

1. poruchách sluchu, zvonění v uších
2. závratích

Užívání preparátu GinkoPrim významně upraví krevní cirkulaci v celém lidském těle, zlepší přísun kyslíku a živin do všech buněk, a tak napomůže stimulovat všechny funkce organismu a především činnost mozku.

V případě závažných srdečních nebo mozkových onemocnění je před užíváním doporučena konzultace s lékařem.



Rady pro seniory



Dbejte na dostatečný příjem vitamínů a minerálů.

Zatímco v mladším věku obecně platí, že dostatečný pohyb a různorodá strava jsou zárukou dlouhověkosti, ve stáří již musíme zejména na vyvážený příjem stravy a v ní obsažených vitamínů a minerálů dbát se zvýšenou pozorností. To co jsme si mohli beztestně dovolit dříve, už nám může v pokročilejším věku přinášet závažné obtíže.

Vitamíny a minerály

Velké množství starších lidí trpí nedostatkem minerálů a vitamínů. Kromě jejich zhoršené absorpce organizmem jsou hlavními příčinami deficitu zejména jednostranný způsob výživy, četné akutní i chronické nemoci, vyšší spotřeba cigaret a alkoholu a někdy také nekontrolovatelný příjem velkého množství léků. Zvláštní pozornost si zaslouží doplňování vitamínů B, C a E. Vitamíny C a E jsou významnými antioxidanty, které významně posilují imunitní systém. Denní příjem vitamínu C by se měl pohybovat v rozmezí 200 až 1000 mg v závislosti na celkovém zdravotním stavu člověka. Někteří odborníci doporučují k plnému využití schopností vitamínu E v boji proti nemocem užívat denně 250 až 500 mg tohoto vitamínu. Svými antioxidačními vlastnostmi může vitamin E hrát důležitou roli i v prevenci rakoviny a zpomalování procesu stárnutí.

Jedním z častých projevů stáří je i začínající osteoporóza. Jde o stav, při němž se výrazně zmenšuje hustota kostní hmoty. Postihuje zejména ženy, ale v poslední době i čím dál více



mužů. Je proto důležité přijímat v potravě nebo v doplňcích stravy dostatek vápníku. Odborníci doporučují až 1200 mg vápníku denně. S postupem věku ztrácí váš organizmus schopnost rychle zpracovávat glukózu. Výsledkem je zvýšená hladina cukru v krvi, což může vést k cukrovce. Doporučením je pravidlo vyhýbání se jednoduchým cukrům (sladkosti, rafinovaný cukr) ve prospěch komplexních sacharidů (například rýže aj.).

Bylinné extrakty, vláknina ...

Pro řešení některých specifických problémů je velmi výhodné užívat přírodní bylinné extrakty. Je však nutno dbát některých zásad:

- Nemíchat uklidňující bylinné přípravky jako valerián nebo třezalku se sedativy nebo alkoholem.
- Některé byliny jako ženšen nebo ginkgo by měly být užívány po několik týdnů či měsíců, než se dostaví požadovaný efekt; jiné byliny, např. echinacea nebo třezalka se užívají jen po krátkou dobu.
- Konzultujte s lékařem, pokud berete jím předepsané léky, zda můžete na



stejný zdravotní problém užívat navíc i byliny nebo bylinné přípravky.

- Při návštěvě vždy informujte lékaře o přípravcích, které užíváte.

Zvláště ve stáří je také důležitá konzumace např. vlákniny. Drobné výrůstky na stěnách tlustého střeva se dají odstranit její zvýšenou konzumací. Vlákninu najdeme zejména ve formě luštěnin, zeleniny a celozrnného pečiva.

Jelikož zajímavých rad a tipů pro starší a pokročilé je samozřejmě daleko více, chceme se jim na tomto místě věnovat i v číslech příštích. Přineseme vám zkušenosti z domova i zahraničí a poradíme některé důležité prvky zdravého života.



Vitaminy pro vaše děti

Chraňte zdraví Vašich dětí.
Vyberte pro své děti ty správné vitaminy.



Nedostatek vitaminů se neprojeví ze dne na den, děti totiž rostou a jejich organizmus se rychle vyvíjí. Ve vývinu je i jejich obranný systém, kterým se dětské tělíčko brání proti nejrůznějším nemocem. Jsou proto citlivější na jakýkoliv nedostatek živin či obranných látek. Správně sestavená a vyvážená strava je pro ně velmi důležitá. Ochranné látky, vitaminy a multivitaminy jsou nepostradatelnou součástí výživy. Je však důležité, aby vitaminy ve formě potravinových doplňků, byly určeny výhradně pro děti. Děti prostě potřebují něco jiného, než my dospělí.

PŘÍČINY NEDOSTATKU VITAMINŮ U DĚTÍ

- málo ovoce a zeleniny
- podávání nezdravého jídla - sušenky, koláče, chemicky upravená jídla - párky, hamburgery...
- jídla stejného druhu - nepřiměřený přísun potravy, a proto také nepřiměřený přísun vitaminů
- příliš sladkostí
- různá onemocnění - střevní choroby, špatná funkce některých orgánů
- opakované zvracení

Je špatné také si myslet, že když má vaše dítě správnou hmotnost - či dokonce nadváhu - nemohou mu přece chybět vitaminy. Je nutné si uvědomit, že výživa není určena počtem konzumovaných kalorií.

Jednou z významných oblastí, které v moderním světě ovlivňují zdravotní stav lidské populace, je obranyschopnost lidského organismu. Jde o složitou soustavu mnoha funkcí lidského těla a ovlivňuje ji řada dalších vnitřních i zevních faktorů. K plně funkci se vyvíjí v průběhu dětství a dospívání.

V období od předškolního věku do prepubertálního a pubertálního období mechanismy lidské obranyschopnosti teprve zrají a mnohdy zejména při zhoršení zevních životních podmínek nebo při oslabení organismu nestačí jejich působení plně čelit. Častá infekční onemocnění v dětském věku ovlivňují životní režim celých rodin, děti zameškávají školní výuku, je třeba zajistit jejich ošetřování atd.

VAROVNÉ SIGNÁLY MOŽNÉHO NEDOSTATKU NĚKTERÝCH VITAMINŮ

DĚTI ŠKOLNÍHO VĚKU

Požadavky na jednotlivé živiny se u dětí řídí tělesnými parametry. Mezi nejdůležitější látky, kterých bývá v této věkové skupině často nedostatek: **vitaminy C a D, vápník, železo a zinek.**

Dětský multivitamin by měl dát všechny tyto nedostatky do pořádku.

- Nedostatek vitamínu C může snížit odolnost dítěte vůči infekcím. Vitamin C se v těle neukládá, takže dětem, které nejedí nejméně dvě porce ovoce a zeleniny denně, může vitaminový doplněk jenom prospět.
- Vitamin D pomáhá udržovat zdravé kosti a svaly.
- Vápník, který je obsažen především v mléce a mléčných výrobcích, zajišťuje zdravou stavbu kostí. Děti, které jsou alergické na mléko a mléčné výrobky, mají užívat doplňky vápníku.
- Nedostatek železa je velmi častý. Asi 80 procent dětí předškolního věku nedosahuje doporučeného příjmu železa. Nedostatek železa se projevuje nezdavě bledou pokožkou, bolestmi



hlavy, bolavými ústními koutky, působí anémií (chudokrevnost), která je velmi častá.

- Většina předškolních dětí nedosahuje svého doporučeného denního příjmu zinku. Jedním z důvodů je popularita bílého masa (například kuřecího) a opomíjením masa červeného, které obsahuje více zinku.

ZDRAVÍ V DOSPÍVÁNÍ

K rychlému růstu dochází u dívek mezi 10 a 12 a u chlapců mezi 12 a 15 lety. Tato krátká intenzivní růstová období kladou značné nároky na výživu a mohou vést k nedostatku vitaminů skupiny B, vitamínu C, hořčíku, vápníku, zinku a železa. Požadavky na tyto látky jsou buď stejné jako u dospělých, nebo o něco vyšší. Nedostatek některých důležitých látek může zavinit kouření, nadměrné pití. Zvláštní riziko je u dívek, které drží dietu nebo užívají antikoncepci. Proto některé potravinové doplňky mohou pomoci vyrovnat nedostatky ve výživě mladého člověka.



Malé zajímavosti

Děti starších matek mohou mít vyšší krevní tlak

Vyšší věk matky může mít za následek zvýšení krevního tlaku novorozence nad obvyklou hodnotu, což může působit na funkci srdce a cévního systému během celého dalšího života dítěte.

Podle lékařů z americké Harvard Medical School jde o důkaz, že prostředí v děloze matky působí na zdraví člověka - pozitivně i negativně - také v dospělosti. Analýzou údajů vědci objevili, že každé zvýšení věku matky o pět let znamenalo nárůst krevního tlaku novorozence o 5,5 bodu. Dítě 40leté ženy tak mělo v průměru o pět až šest bodů vyšší systolický tlak (první údaj) než 20letý člověk.

Lékaři zatím nevědí, zda krevní tlak těchto novorozenců je vyšší jen těsně po narození nebo zda přetrvává i v dalším životě. Domnívají se, že děti mají sklon k vyššímu tlaku během růstu a stárnutí, což u nich může zvyšovat riziko srdečních onemocnění nebo poruch krevního a oběhového systému.

Zdravá svačinka

Taky si děláte starosti, jak je to u vaší ratolesti s jídlem během dne? I když počítáte s tím, že chodí pravidelně na obědy, nesmíte zapomenout na zdravou svačinu, která má být součástí celodenního vyváženého jídelníčku.

Měla by tedy obsahovat vedle sacharidů, tuků a bílkovin i vlákninu a vitaminy. Nikdy ale nepoužívejte potraviny snadno se kazící nebo špatně přepravitelné (dorty, majonézové saláty, chlebičky, uzené ryby).

Jaké suroviny ANO: celozrnné pečivo, rostlinný tuk nebo pomazánka z něj, žervé, tvarohová pomazánka, kuřecí šunka, pečené kuřecí maso, plátek nízkotučného sýra, zelenina, ovoce, dostatek tekutin - zejména neslazených minerálek.

Jaké suroviny NE: omezte používání tavených sýrů, oplatek a sušenek - vzdor reklamám nejsou vyváženou svačinkou, slazené nápoje, cukrovinky, tučné uzeniny, sladké bílé pečivo.

Vyhrajte s Beta karotenem!

Léto se blíží, a proto zmi opětovně přicházíme s Velkou letní soutěží s Beta karotenem. Ve hře je tentokrát 250 maxiousšek 100x180 cm a jako hlavní cena skvělý digitální fotoaparát Olympus Camedia C-300 Zoom.

Záběry přátel, rodiny či z dovolené budete mít nyní stále jako živé. A když zrovna nebudete mít to největší štěstí, máte ještě obrovskou šanci vyhrát jednu z maxiousšek, které využijete nejen v koupelně, ale zejména při opalování u bazénu, rybníku či moře nebo oceánu.

Beta karoten chrání Vaši pleť.

Výhrou je pro vás však už samotné užívání Beta karotenu. Tento provitamin vitamínu A příznivě ovlivňuje obranné pochody kůže před škodlivým slunečním zářením, které je zejména na jaře a v začátku léta velice nebezpečné. Organismus si na vitamín A přemění jen tolik beta karotenu kolik potřebuje, zbytek se ukládá v kůži. To je příčina, která způsobuje nazlátlý nádech v barvě pleti a pokožka vypadá opáleně. Navíc je chráněna před UV zářením. Beta karoten tedy pomůže předejít bo-

lestivým spáleninám a mít pokožku krásně do zlatohněda opálenou. A nejen to, jako antioxidant chrání tělo před škodlivým působením volných radikálů, které narušují buněčnou membránu a genetický kód, čímž zrychlují proces stárnutí.

Jaká jsou pravidla soutěže?

Stačí do 30. 6. 2003 na adresu:

Walmart, a.s., Divize farmacie - zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec

zaslat:

- 1 čárkový kód ze 100 tob. balení Beta karotenu nebo
- 1 čárkový kód z 30 tob. balení a 1 čárový kód ze 60 tob. balení Beta karotenu nebo
- 3 čárkové kódy z 30 tob. balení Beta karotenu

Toč vše. Pak už stačí jen důvěřovat rukám paní Štěstěny a těšit se na báječný dárek pro letní dny.

Čárkových kódů můžete samozřejmě zasílat i více, Vaše šance na výhru se tím násobí.



Vitamíny s dárkem pro děti

Vitamíny a minerály jsou nepostradatelnou součástí výživy dětí. Zvláště v období vývoje dítěte je nutné dbát na dostatečný přísun těchto látek.

Brontíci

Vitamin C 100mg

Vitamin C pro děti ve tvaru malých dinosaurů s příjemnou ovocnou příchutí.

- chrání organismus před nachlazením a chřipkou
- napomáhají při hojení ran a popálenin
- jako silný antioxidant chrání před škodlivými účinky volných radikálů

U každého 30 a 100 tob. balení figurka Brontíci

Kosmíci

Dětský acidophilus 25 mg

Kosmíci jsou tablety ve tvaru kosmických raket s kokosovou příchutí obsahující bakteriální kultury prospěšné pro zažívání ústrojí.

- přispívají ke správnému trávení a napomáhají regulaci vyprazdňování
- zvláště vhodní při podávání léků, zejména antibiotik (antibiotika ničí střevní flóru a mohou způsobit průjem)
- dodávají tělu některé vitamíny skupiny B

U každého 30 tob. balení nádobka na vaření ve tvaru malého Kosmíci

Echiňáčci

Echinacea 30 mg

Echiňáčci jsou echinaceové tablety pro děti ve tvaru medvíčka Koaly s příchutí černého rybízu nebo bubble gum.

- pomáhají udržovat kvalitní obranyschopnost organismu
- jsou vhodnou prevencí nachlazení, chřipky a dalších infekcí
- příznivě ovlivňují celkovou kondici organismu

U každého 30 a 100 tob. balení medvíček Echiňáčci

WALMARK®

WALMARK, A.S., TŘINEC, ČESKÁ REPUBLIKA
e-mail: farmainfo@walmart.cz, www.walmart.cz,
www.martanci.cz, bezplatná infolinka 800/141 141
Žádejte ve vaší lékárně!

ArthroStop PLUS

- novinka v kloubní výživě



ArthroStop PLUS pomáhá zajišťovat kvalitní výživu pro klouby a celý pohybový systém.

Jde o kombinaci

glukosamin hydrochloridu, bosvellových kyselin, MSM a manganu. Zvýšené denní dávky až 1500 mg glukosaminu a 300 mg MSM výrazně potlačují zánět,

alest a zlepšují pohyblivost vašich kloubů. Glukosamin se přirozeně vyskytuje v lidském těle a slouží jako základní stavební složka pro syntézu kolagenu a dalších látek

zodpovídajících za pevnost a pružnost kloubní chrupavky. Výzkumy prokázaly jeho důležitou funkci při obnově kloubní chrupavky a dále jeho protizánětlivý účinek.

U degenerativních, zánětlivých a poúrazových poškozených kloubů dochází k postupnému úbytku chrupavky a ke snížení obsahu glukosaminu. Glukosamin hydrochlorid představuje nejčistší formu glukosaminu, obsahující až 99 % účinné látky. Díky malé molekulární hmotnosti výborně proniká do postižených kloubů. MSM je zkratka pro methylsulfonmethan, látku představující důležitou substanci pro syntézu kolagenu,

Ohlasy zejména od vás, našich zákazníků, nás přiměly ke zvýšení dávky účinných látek v našich přípravcích pro zdravé klouby ArthroStop. Proto právě teď přicházíme na náš trh s novinkou, která je určena zejména pro spotřebitele se závažnějšími kloubními problémy.

má výrazně pozitivní vliv na měkké tkáně a také na kůži, vlasy a nehty. MSM významně pomáhá redukovat zánětlivé symptomy při osteoartróze.

Další složka přípravku, extrakt z kůry indických stromů Boswellia serrata, má protizánětlivý účinek a příznivě se uplatňuje při artrotickém poškození kloubů.

V indické Ayurvedic medicíně je tento extrakt už po staletí využíván v léčbě onemocnění pohybového systému. Mangan se podílí na tvorbě chrupavky, kostí a měkkých tkání.

ArthroStop

- komplexní péče o vaše klouby

Přípravky značky ArthroStop doporučujeme užívat nejen v průběhu artrózy, ale už při objevení prvních příznaků. Nejlepších výsledků dosáhnete současným užíváním jednoho ze dvou druhů tablet společně se želatinovým nápojem. Jejich účinky se navzájem doplňují, a to prospívá hlavně vašim kloubům.

Klinické ověření účinků nového preparátu bývá nejlepší možností jak zjistit, zda teorie účinků je totožná s praktickými výsledky. Na vývoji a testování účinků

ArthroStopu se samozřejmě podílí mnoho světových i českých odborníků. Za všechny přinášíme názor po tříměsíčním společném testování ArthroStopu tbl. a ArthroStopu želatinového nápoje od našich slovenských kolegů:

Ve skupině na ověření účinků ArthroStopu byla zahrnuta věková škála lidí od 18 do 66 roků. Zastoupení mužů a žen bylo vyrovnané.

Komplexní celá skupina mužů do 45 let udávala po pravidelném užívání úlevu, co se týče kloubů.

Čtyřicet procent mužů nad 45 let uvedlo výrazné zlepšení a ústup bolesti kolenních kloubů, dalších čtyřicet procent



pak přiznalo mírné zlepšení ranních bolestí kloubů. Dvě třetiny aktivních sportovkyň v kategorii do 45 let udávaly zlepšení ve smyslu značného snížení bolestivosti.

Ženy nad 45 let dokonce upozorovaly výrazný ústup bolesti kloubů a páteře.

Zmírnění bolesti kloubů a páteře vede ke zlepšení pohyblivosti bez výrazných zátěžových a pozátěžových bolestí, což je vlastně výsledný efekt při používání ArthroStopu.

Studie jednoznačně všechny přesvědčila, že výrobek splnil účel, pro který je vyrobený.

MUDr. Ernest Caban
lékař biatlonové reprezentace SR





Jak se zbavit křečových žil?

Pracujete ve stoje? Chodíte rádi a často nakupovat? Trpíte nadváhou, máte problémy s vysokým krevním tlakem či dědičnými dispozicemi? Tak to jistě znáte ten pocit, kdy máte těžké nohy.

Značně tím namáháte žíly na svých dolních končetinách, což může vést až ke vzniku vakovitě rozšířených žil - křečovým žilám neboli varixům.

Hodláte se zbavit křečových žil? Vyzkoušejte Varixinal!

Je doporučen lidem, kteří trpí křečovými žilami a dalšími projevy chronické žilní nedostatečnosti. Jeho pozitivní účinek je garantován díky jedinečné kombinaci čtyř léčivých bylin (**koňský kaštan, listnatec bodlnatý, gotu kola a borůvky**), které posilují cévní stěny, snižují tvorbu otoku a zlepšují prokrvení tkání.

Účinky:

- příznivě ovlivňuje průchodnost a funkčnost žilních systémů,
- napomáhá v případech hemeroidů,
- příznivě působí při pocitech těžkých nohou, pomáhá zmenšit otoky a bolestivost dolních končetin.



Nyní dárek pro vás zdarma!

Kaštanový gel Venosan od firmy Altermed, s.r.o.

Venosan

gel, který obsahuje výtažky z kaštanu koňského, vilínu virginského, divizny a vitamin E, příznivě působí při křečových žilách, hemeroidech, městnání v žilách, při únavě od dlouhého stání, v těhotenství atd. Napomáhá rychlejšímu vstřebávání otoků a hematomů, vzniklých po úderu či injekci apod.



WALMARK, a.s. Trinec,
Česká republika,
e-mail: farmainfo@walmart.cz,
www.walmart.cz

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



BOHEMA ZLATÉ HORY

BOHEMA Zlaté Hory a.s.
sportovně rekreační areál v Jeseníkách
Zlaté Hory 710
793 76 Zlaté Hory okr. Jeseník

tel: +420 737 249 749
fax: +420 584 425 069
mobil: +420 602 344 653
e-mail: obchod@bohema-zlatehory.cz

Sportovně rekreační areál je umístěn v jedné z ekologicky nejčistších oblastí ČR. Je obklopen krásnou přírodou s čistým horským vzduchem.



Nabízí komplexní služby:

- ubytování v pokojích hotelového typu s koupelnou s WC, v rodinných bungalovech pro 8-10 osob (umyvadlo s teplou vodou a WC) nebo ve 2-lůžkových chatkách. Společné sprchy pro bungalovy a chatky jsou v nedaleké budově.
- stravování na vysoké úrovni v restauraci s kapacitou 150 míst a 40 míst v odděleném salónku.
- pro volný čas nabízí bohaté sportovní zázemí, např. krytou nafukovací halu na tenis, nohejbal, volejbal, minikopanou, posilovnu, saunu, venkovní bazén (25 x 11m), minigolf, beachvolejbalové hřiště, stolní tenis, ruské kuželky, fotbalové hřiště travnaté i treningové, půjčovnu horských kol, in-line bruslí a sportovních potřeb.



Areál rovněž nabízí oblíbené večerní posezení u táboráku, opékání selete, rožnění steaků, klobás nebo špekáčků pod zastřešeným rožništěm.

Parkovat mohou hosté přímo v areálu - zdarma.

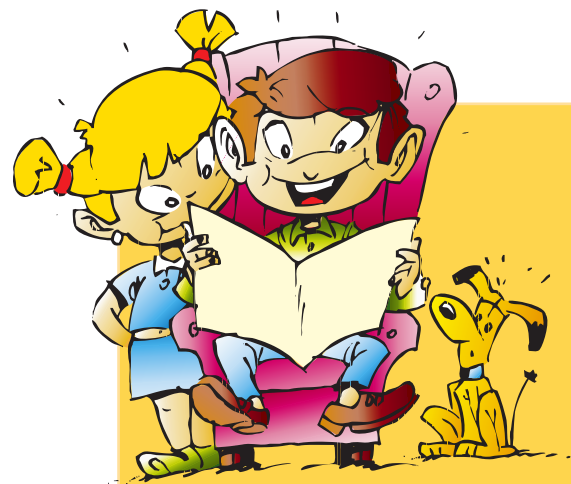


Areál je vhodný pro pořádání: sportovních pobytů, jazykových kurzů, seminářů, školení, klubových setkání, škol v přírodě, dětských pobytů, rodinných rekreací i individuální turistiky.

WWW.BOHEMA-ZLATEHORY.CZ

Vždy aktuálně na internetu, fotogalerie, ceníky, možnost rezervace.





Soutěž

Vyplň kupón a vyhraď některou ze spousty krásných cen!

Výsledky soutěže o nejpěknější

Martánskou básničku!

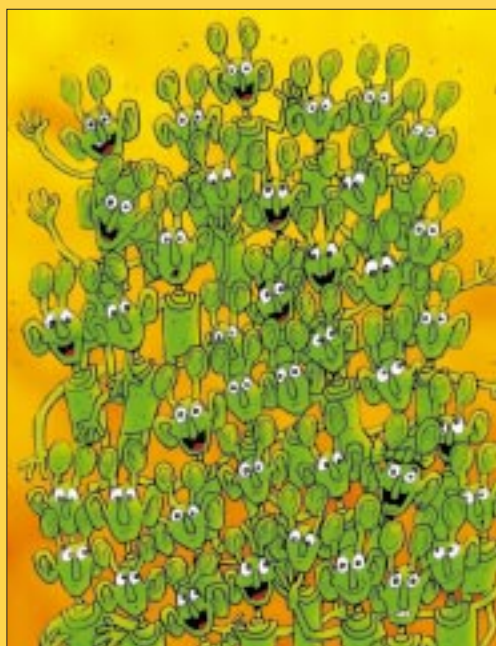
Děkujeme za všechny básničky, které jste nám poslali. Vybrat ty nejhezčí nebylo rozhodně jednoduché. Nakonec jsme se rozhodli ocenit těchto 50 nejtalentovanějších autorů:

K. Toušková z Kryr, M. Kadáš z Prostějova, M. Schlesinger z Prostějova, I. Karbalková z Č. Budějovic, D. Manderlová z Prahy, L. Krupčík z Karviné, P. Tumpachová z Víšňové, J. Jaspar z Brna, P. Fyšarová z Vidče, L. Balagová z N. Jičína, T. Pospíšilová z Karolinky, L. Konderlová z Vendryně, M. Kunrtová z Kyjova, E. Březinová z Frýdku - Místku, L. Barabáš z Metylovic, M. Jakal z Brna, P. Hanáková z Ostravy, M. Rosi ze Žaclěře, M. Svoboda z Bruntálu, J. Přadková z Ostravy, J. Malínková z Ústí n. L., H. Bázler z Roztok, D. Hoříký z Klášterce n.O., T. Nový ze Zbůch, M. Rajm z Loun, H. Morávková z H. Městce, L. Protivínská z Plzně, L. Toušová z Kostomlat n. Labem, M. Bartošková z Hranic n. M, A. Volná z Opavy, K. Kubalová z Mostu, J. Horák z Prostějova, M. Sláňová z Ostravy, D. Ličková, M. Ličková z Moravské Nové Vsi, V. Bezucha ze Sadské, Š. Vavřenová z Pardubic, N. Polášková z Hodonína, G. Fabičovicová z Hrušky, L. Kunertová z Olomouce, T. Gondek z Brna, M. Šimek z Kolína, V. Stiborková z Třince, V. Křepelák z České Lípy, T. Musílek z Prahy, T. Rosendorf z Oslavan, P. Helešicová z Hodonína, E. Vlasáková z Postoloprť, Ž. Křížová z Tábora, M. Marková z Brna

Nejpěknější básničky budou zveřejněny v 2. čísle Martánského deníku a na nových internetových stránkách www.martanci.cz

1. Počítej!

Kolik Martánek je na obrázku?



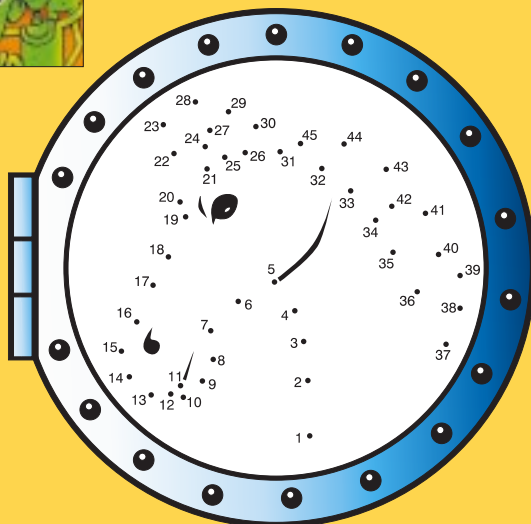
2. Hádanka

Jak se jmenuje léčivá bylina na obrázku, která pomáhá v prevenci chřipky a nachlazení?



3. Raketa

Koho vidí Martánci ze své palubní kabiny? (odpověď najdete na obrázku, spojte-li čísla podle pořadí)



Soutěžní kupón

Vyplněný kupón nalep na korespondenční lístek a pošli do konce června 2003 na adresu: Walmart, a.s. Zákaznický servis, Oldřichovice 44, 939 61 Třinec.



1.
 2.
 3.

Jméno:

Adresa:

PSČ:

Věk:

K Ř Í Ž O V K A

| ◆ | Sušienka | Popelnice | 1. DÍL TAJENKY | Platidlo Lotyšska | Kód Etiopie | Ukazovací zájmeno | ◆ | Ozdobná sklíčka | Platiná míta | Stromový porost | Upravený otvor ve zdi | ◆ | Bolesti v kříži | Úplný nazdar |
|------------------------------|---|---------------------------------------|-------------------|-------------------------------------|--|------------------------------------|---|--------------------|---|-----------------------------------|--|---|---------------------|--|
| Kabaretní píseň | | | | | | | Přirozený úbytek kapaliny při dopravně | | | | | Zdr. investičního fondu | | |
| Křížní chyby | | | | | | | Domácí Armand Svrškově užší | | | | | Solmizační stabika 2. DÍL TAJENKY | | |
| Část svíčky | | | | | Hranice Pobídka | | | | Synova mandelka Domácí Timur | | | | | |
| Lékařské označení solí | | | | Sportovec Padat na kolena | | | | | | Kopie Zdr. komor. orchestru | | | | |
| ◆ | Zdr. Komor. ry komar. ních přívniků | Stoupanec elektřismu Starofek | | | | | | | | | Koryš Zhoubná choroba | | | |
| Duchovní kněz | | | | | | | V hudbě „něžné“ | | | | | | | |
| Proutěné nádobý | | | | | | | | | | Slovenský „jestička“ | | | MPZ aut Tanzanie | Předložka |
| Palác (zohobněle) | | | | | | | | | | Textilní látko | | | | |
| ◆ | Pádová otázka | Zdr. České armády Talismany | | | | | | | | | | | | |
| Kmitnutí | | | | | | | | | | | | | | |
| Stupeň v džudu | | | | Iničky režiséra Lipského | Zvratka souhvězdí Volens | Domácí Anatol | Sněh k chytání ptáků | Ženské jméno | Zvratka goniome- trické funkce | | | | Hodnota | Mužské jméno |
| Tajně připra- vovali | | | | | | | | | Ryby | | | | | |
| ◆ | Stupeň vel. písma Citelovce opovření | | | | | | | | | Truhla Zn. stat- ampéru | | | | |
| Vedoucí | | | | Lenota Anglický „a“ | | | | | | | | Osobní zájmeno Důlní pracovník | | |
| Pod mravenců | | | | | Dosna Anglický „ano“ | | | | | | Biblická postava Díl | | | |
| Chvalo- zpěvy | | | | | | Značka tantalu Stmuti šje | | | | Část Prahy Táborník | | | Italský prozaik | Druh slitiny |
| ◆ | Hvězda | Ženské jméno Svobodný statek | | | | | | | Opakov- níčtí/ Značka thalie | | | | | |
| Mazadlo | | | | Předložka Citelovce pochopení | | | Shluk rostlin Zvratka věstec | | | | | Zdr. souhr. telescopium Hmyzoživa- vec | | |
| Severský ptáček | | | | | Druh zds- nické práce Zdr. Lidov- ých novin | | | | | | Neletající ptáček Značka arzenu | | | |
| Ano | | | | | | | | | Promar- ňovat | | | | | |
| Kód Andary | | | Ženské jméno | | | | | | Důrazně vyzva ke křidu | | | | | POMŮČKA: amoroso, EAT, Levi, tutela |



Balíčky výrobků Walmark pro pět úspěšných luštitelů

Tentokrát jsou v tajence ukryty některé z účinků GinkoPrimu. Vaše odpovědi označené heslem „TAJENKA“ zaslejte nejpozději do 30. 6. 2003 na naši adresu: Zákaznický servis, Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec.

Výherci z Klubového zpravodaje září 2002: **Blanka Jedináková Havířov, Gabriela Špačková Tišnov, Matěj Magera Štítina, Vlasta Beňová Jeseník, Božena Nováková Skuteč.** Správné znění minulých tajenek: "Existují tisíce nemocí, ale jen jedno zdraví."

Tabulka bonusů

Zjistěte Váš bonus a vyberte si odměnu.



VÝROBEK
WALMARK

VÁŠ BONUS
ZA ZAKOUPENÍ
VÝROBEK
OBJEDNACÍ
ČÍSLO (WK) OBJEDNACÍ
CENA (WK)

VÝROBEK
WALMARK

VÁŠ BONUS
ZA ZAKOUPENÍ
VÝROBEK
OBJEDNACÍ
ČÍSLO (WK) OBJEDNACÍ
CENA (WK)

Vitamíny

| | | | | |
|-------------------------------|-------------|------|----|-----|
| Acerola 500 mg | 30 tablet | 3604 | 6 | 75 |
| Acerola 500 mg | 90 tablet | 5196 | 15 | 180 |
| 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 | 40 tablet | 4571 | 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 citrón | 30 tablet | 5035 | 6 | 74 |
| Megacéčko - C 600 mg pomeranč | 100 tablet | 3987 | 16 | 180 |
| Megacéčko - C 600 mg jahoda | 100 tablet | 4861 | 16 | 180 |
| Megacéčko - C 600 mg citrón | 100 tablet | 4311 | 16 | 180 |
| Vit. E 3000 I.U. | 30 tobolek | 3659 | 3 | 49 |
| Vit. 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 |
| Chrom pikolinát | 30 tablet | 4632 | 4 | 44 |
| Selen | 30 tablet | 4076 | 3 | 41 |
| Selen | 100 tablet | 4595 | 6 | 93 |
| Vápník-Hořčík-Zinek | 30 tablet | 3369 | 4 | 58 |
| Vápník-Hořčík-Zinek | 60 tablet | 5394 | 8 | 120 |
| 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 250 mg | 30 tobolek | 3307 | 8 | 96 |
| Brutnák 250 mg | 100 tobolek | 3895 | 21 | 256 |
| 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 1000 mg | 30 tobolek | 3468 | 5 | 71 |
| Lecithin 1000 mg | 90 tobolek | 3963 | 10 | 169 |
| Lecithin + Alicin 500+500 mg | 30 tobolek | 3512 | 5 | 84 |
| Pupalka 500 mg | 30 tobolek | 3291 | 6 | 88 |
| Pupalka 500 mg | 100 tobolek | 3888 | 15 | 244 |
| Pupalka 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 |

Coenzym 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 Q-gel | 30 tobolek | 4953 | 14 | 244 |
| Coenzym Q10 + carnitin | 30 tobolek | 5004 | 13 | 206 |
| Coenzym Q10 effervescent (doprodej) | 8 tablet | 4878 | 7 | 87 |

Bylinné výtažky

| | | | | |
|---------------------------|------------|------|----|-----|
| Ginkgo biloba 30 mg | 30 tablet | 4274 | 9 | 111 |
| Ginkgo biloba 30 mg | 60 tablet | 4984 | 13 | 198 |
| Ginkgo biloba 30 mg | 100 tablet | 5387 | 24 | 313 |
| GinkoPrim | 30 tablet | 5585 | 15 | 174 |
| GinkoPrim | 60 tablet | 5592 | 22 | 312 |
| Třezalka - St.John's Wort | 30 tablet | 4243 | 6 | 81 |
| Valerian plus 30 mg | 30 tablet | 4250 | 6 | 86 |
| Yucca 500 mg | 30 tobolek | 4212 | 11 | 128 |
| Pupalka + Ženšen | 30 tobolek | 3482 | 10 | 124 |
| Ginkgo + Pupalka | 30 tobolek | 4298 | 10 | 131 |
| Ginkgo + Pupalka | 60 tobolek | 5202 | 21 | 244 |

Kloubní výživa

| | | | | |
|----------------------------|-----------|------|----|-----|
| Arthrostop - nápoj citrón | 280 g | 5639 | 20 | 225 |
| Arthrostop - nápoj jahoda | 280 g | 5653 | 20 | 225 |
| Arthrostop - nápoj meruňka | 280 g | 5615 | 20 | 225 |
| 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 | 30 tablet | 4533 | 11 | 125 |
| ArthroStop | 30 tablet | 4533 | 10 | 156 |
| ArthroStop | 60 tablet | 5691 | 22 | 286 |
| ArthroStop PLUS | 30 tablet | 5806 | 15 | 178 |
| ArthroStop PLUS | 60 tablet | 5967 | 23 | 318 |

Multivitamíny 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 |

Přípravky pro děti

| | | | | |
|---------------------------------------|------------|------|----|-----|
| Marfánci jahoda | 30 tablet | 4472 | 5 | 77 |
| Marfánci pomeranč | 30 tablet | 3185 | 5 | 77 |
| Marfánci s oligosacharidy lesní plody | 30 tablet | 4748 | 5 | 77 |
| Marfánci s oligosacharidy meruňka | 30 tablet | 5561 | 5 | 77 |
| Marfánci jahoda | 100 tablet | 3994 | 14 | 189 |
| Marfánci pomeranč | 100 tablet | 3864 | 14 | 189 |
| Marfánci s oligosacharidy lesní plody | 100 tablet | 5011 | 14 | 189 |
| Marfánci s oligosacharidy meruňka | 100 tablet | 5578 | 14 | 189 |
| Bobříci | 30 tablet | 3840 | 4 | 50 |
| Bronlíci - vit. C 100 mg | 30 tablet | 3581 | 4 | 51 |
| Bronlíci - 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 |
| Kosmíci | 30 tablet | 4113 | 6 | 77 |

Řada pro ženy - Femine

| | | | | |
|-----------------------------|------------|------|----|-----|
| Femine Plus | 30 tablet | 4069 | 10 | 131 |
| Femine Plus | 60 tablet | 4960 | 15 | 212 |
| Osteostop s izoflavonoidy | 30 tablet | 5080 | 10 | 125 |
| Osteostop s izoflavonoidy | 60 tablet | 5509 | 21 | 140 |
| Periodin | 30 tobolek | 4052 | 8 | 138 |
| Viaredin | 30 tablet | 3628 | 18 | 233 |
| Viaredin (blistr) | 30 tobolek | 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 |
| Viaredin MIX - jahoda | - | 5813 | - | 538 |
| Viaredin MIX - vanilka | - | 5820 | - | 538 |
| Viaredin MIX -čokoláda | - | 5837 | - | 538 |
| Viaderm | 30 tobolek | 3130 | 5 | 100 |
| Celulit | 30 tablet | 3666 | 11 | 136 |

Vlasová kosmetika proti lupům

| | | | | |
|--------------------------------------|-----------|------|---|----|
| Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml | 50 ml | 3062 | 4 | 50 |
| Reghaar stimulator - 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 |

Zaměřená řada

| | | | | |
|------------------|------------|------|----|-----|
| Belabronz | 30 tablet | 3505 | 7 | 99 |
| Chromdiet | 100 tablet | 4892 | 21 | 250 |
| Chromdiet | 30 tablet | 4809 | 7 | 106 |
| Cholestop | 30 tablet | 4922 | 10 | 136 |
| Vitavision | 30 tablet | 4793 | 10 | 135 |
| Varixinal | 30 tablet | 4779 | 9 | 110 |
| MegaCéčko Retard | 30 tobolek | 4601 | 6 | 100 |
| GinkoStim | 30 tablet | 4618 | 8 | 100 |
| StresVit | 30 tablet | 3161 | 6 | 108 |
| MemoPlus | 30 tablet | 3413 | 6 | 84 |

Dárky

| | | | | |
|-------------------------------------|------|------|---|-----|
| Piknikový koš | 1 ks | 1900 | 0 | 850 |
| Froté župan | 1 ks | 2000 | 0 | 819 |
| Cestovní taška Walmark | 1 ks | 1400 | 0 | 470 |
| Pikniková deka (do vyčerpání zásob) | 1 ks | 1800 | 0 | 430 |
| Baňoh (do vyčerpání zásob) | 1 ks | 1700 | 0 | 415 |
| Velká froté osuška | 1 ks | 1300 | 0 | 250 |
| Nerez termoska | 1 ks | 2100 | 0 | 225 |
| Volejbalový míč | 1 ks | 1600 | 0 | 185 |
| Tričko Walmark | 1 ks | 2200 | 0 | 160 |
| Nerezový hrníček | 1 ks | 1500 | 0 | 139 |

Aktuální tabulku bonusů najdete v objednávkovém formuláři na své osobní stránce na internetu (<http://kzw.walmark.cz>). Jak objednat výrobky a dárky přes internet naleznete na straně sedm uvnitř tohoto čísla Klubového zpravodaje.