

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

ZÁŘÍ 2009



Klub zdraví
WALMARK
... výhoda na vaší straně

Vítězem je
VesiSorb® Q10 !

Beta glukany
Strážci vaší imunity

Prostena!
Prostě jednička!

Jsme tu pro vás
Lékař na telefonu

Zákaznice Marie Králová:
Můj dík patří Walmarku

**Vyhrajte
s Marťánky
nafukovací
autosedačku!**

**Ester
Janečková**

EMOCE vyskáču na trampolíně

Lázeňské pobyty a Wellness

CK PRESSBURG

www.pocelyrok.cz



hotel
Slovakia***
Tr. Teplice

hotel
Linea***
Piešťany



hotel
Kriváň**
Vysoké
Tatry



hotely
Odevák II***
a Odevák I***
Piešťany



Cena za osobu a pobyt hotelový komplex Odevák***, Linea***	4 noci	7 nocí
ubytování s polopenzí	2 900	4 990

Atraktivní nabídka

LÁZEŇSKÝCH POBYTŮ NA PODZIM!

Využijte lákavou nabídku lázeňských a wellness pobytů v atraktivních lokalitách v Česku, na Slovensku, v Polsku, Maďarsku a Slovinsku. Sami si můžete zvolit délku pobytu, léčebné procedury, zúčastnit se fakultativních výletů nebo jen relaxovat.

V případě týdenních pobytů v komplexu Odevák*** nebo Linea*** nabízíme osobám starším 55 let obědy zdarma.

Platnost od 27. 9.–20. 12. 2009

CK PRESSBURG, s.r.o., třída Svobody 20, 772 00 Olomouc, **tel.: 585 222 666**, www.pocelyrok.cz

Další klientská místa: Praha – tel.: 224 803 266, Brno – tel.: 542 210 890, Český Těšín – tel.: 558 740 308

5% sleva
pro členy
Walmart klubu
z ceny pobytů



CK PRESSBURG

... Vaš partner na cestách



- 4 Máte slovo**
- 6 Víte, že**
Zajímavosti ze světa zdraví
- 7 Ohlasy**
Byla to nádherna!
- 8 Zaujalo nás**
Pomoc diabetikům
- 9 Lékař radí**
Aby šlo psaní od ruky
- 10 Pod drobnohledem**
Vítězem je VesiSorb® Q10
- 11 Ze života**
Prostěna! Prostě jednička!
- 12 Na návštěvě**
Ester Janečková
- 15 Walmark pomáhá**
Poklad mezi houbami
- 16 Jsme tu pro vás**
Poradna má velký ohlas
- 17 Klubové stránky**
- 22 Setkání**
Fotograf s divokým srdcem
- 24 V kondici**
...a klouby vám poděkují
- 25 Walmark seniorům**
Walmark je pro mě nejlepší volba
- 26 Zdravá kuchyně**
Rybářská bašta
- 27 Do knihovničky**
- 28 Novinky**
Martánci i pro caparty
- 29 Pro maminky**
Cestování s dětmi
- 30 V ordinaci**
Celý svět na nohou
- 31 Křížovka**
- 32 Z lékárny**
Varixinal na vlastní kůži
- 33 Tip pro zdraví**
V Beskydech jako u moře
- 34 Horoskop**
Co vás čeká a nemine...



22 Setkání



26 Zdravá kuchyně



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELE,

když jsem si přečetl rozhovor s téměř osmdesátiletým mistrem Evropy ve stolním tenise veteránů ing. Vladimírem Buchtou, znovu jsem si uvědomil pravdivost rčení, že člověk je tak starý, na kolik se

cítí. Pan Vladimír Buchta je svým způsobem života i myšlením vlastně velmi mladý. Našel si koníčka, který mu přináší nejen zajímavá setkání a zážitky, ale také ho přiměje být neustále fyzicky aktivní. Je sympatické, že pan Buchta zároveň využívá moderních poznatků vědy, aby se, jak sám říká, dobře postaral o své tělo. A jsme rádi, že mu ke skvělým sportovním výkonům a dobré kondici pomáhá i Proenzi, Coenzyme Q10 a další doplňky stravy od Walmarku. Přestože doba největších prázdninových přesunů už je za námi, cestování s dětmi je téma, které je aktuální po celý rok. Psycholožka Tania Krulová vám na str. 29 poradí, jak dětem zpříjemnit dlouhé cesty. Jestliže nám navíc pošlete přiložený a správně vyplněný kvíz, můžete vyhrát nafukovací autosedačku pro děti od 3 do 12 let, anebo další novinku z Walmarku – Martánky s prebiotiky.

Mezi další novinky, které přivítají všichni, kdo vědí, jak je důležité celoročně vhodně posilovat imunitní systém,

patří Imunactiv s beta glukánem v novém balení a za ještě příznivější cenu.

Velmi rádi vás také budeme v tomto čísle informovat o několika odborných studiích, v nichž výrobky Walmarku opět potvrdily svoji výjimečnou kvalitu. Jedna ze studií proběhla na univerzitě v Mnichově a přípravek VesiSorb® Q10 v ní s přehledem porazil další tři konkurenty.

Pracovníkům lékáren jsme zase nabídli k testování na „vlastní kůži“ tablety Varixinalu. A výsledek? 93 % lékáren mělo s Varixinalem vynikající až dobré zkušenosti a 98 % z nich by určitě Varixinal doporučilo svým zákazníkům. A protože se rychle blíží výročí 20 let společnosti Walmark, přicházíme už nyní s nabídkou cca 50 výrobků s minimálně 20 % tablet v balení navíc. Walmark slaví, ale dárky dostáváte vy!

Chtěl bych vám do nadcházejícího podzimu popřát za všechny pracovníky Walmarku hodně zdraví a energie a poděkovat vám za vaši přízeň, které si velmi vážíme.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel divize
farmacie pro ČR

máte slovo...



Paní Zinkeová
se svými vnuky
Zdenečkem (7 let),
Patričkem (3 roky)
a Pepíčkem (7 měsíců)

Ochota se cení

Vážení přátelé!

Srdečně Vás zdravím. Chtěla bych Vám poděkovat za Váš katalog produktů, ve kterém je velký výběr a se kterým jsem moc spokojena. Již dva roky si objednávám Vaše produkty, výsledky jsou vždy vynikající. V loňském roce mi byla odebrána ledvina se zhoubným nádorem, bylo mi doporučeno jíst a pít hlavně to, co obsahuje antioxidanty. Ve Vašem novém katalogu jsem objevila přípravky, které tyto látky obsahují, a dva jsem si objednala. Ještě jednou vřelě díky za to, že máme WALMARK, a v něm milé a ochotné zaměstnance, kteří dokáží poradit. Díky také za to, že vše je cenově dostupné, protože jsem důchodkyně. Přeji Vám mnoho spokojených zákazníků a ať Vám firma vzkvétá. Posílám Vám ještě básničku, kterou složil můj sedmiletý vnuk Zdeneček, který ještě nechodí do školy.

S pozdravem Marie Zinkeová

Vážená paní Zinkeová,

přejeme Vám především pevné zdraví a jsme rádi, pokud k Vaší dobré kondici přispívají i naše přípravky. Jsme potěšeni, že ochota a vstřícný přístup k zákazníkům se nám vrací například takto – v podobě Vašich milých slov. Děkujeme také za fotku, kde jste se svými vnoučky! Za krásnou básničku posíláme Zdenečkovi nové Martánci s prebiotiky a Vám doplněk stravy Selen, který je významným antioxidantem.

*Martánci
Martánci jsou vitamínky
dostávám je od maminky.
Kupuje je v lékárně
každý den je dává mně.
Vitamínky od maminky
ty má každý rád.
Abychom byli pořád zdraví
a mohli si hrát.*

Bolest je pryč

Vážení,

chtěla bych Vám moc poděkovat za výrobu tak výborných preparátů, jako je např. Varixinal a Alicin. Vždycky jsem měla problémy se žilami a tlakem. Po objevení a vyzkoušení Varixinalu jsem po třech měsících o bolavých nohách nevěděla. Dokonce se mi ztratily i modré fleky na nohou. Také se mi po užívání Alicinu upravil tlak a vůbec nemusím brát prášky.

Moc Vám děkuji, že takové preparáty vyrábíte, protože hodně usnadňují lidem život. Přeji moc spokojených zákazníků a ať Váš podnik vzkvétá ku spokojenosti všech.

S vděčným pozdravem důchodkyně Lucie Smolíková,
Soběslav

Vážená paní Smolíková,

přípravek Varixinal skutečně usnadňuje lidem život, potvrdily nám to i lékárnice, kterým jsme nabídli tablety k osobnímu testování. Jak ze studie vyplývá, 98 % z nich by Varixinal doporučilo svým zákazníkům. Děkujeme za hezký dopis a posíláme Varixinal na Vaši adresu.

doplněk stravy



doplněk stravy





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



Mabelle pomáhá

Vážený výrobce,
dovoluji si Vám napsat o svých zkušenostech s užíváním Vašeho přípravku Mabelle, který беру pravidelně od začátku jeho výroby a jsem s ním velmi spokojená. Předtím jsem užívala Menoflavon od rakouského výrobce (30 kusů tobolek stálo asi 500 Kč) a tobolek obsahovaly pouze extrakt jetele červeného. Váš výrobek Mabelle obsahuje ještě len setý a navíc je cenově výhodnější. Cena 60 tablet Mabelle je srovnatelná s cenou 30 tablet Menoflavonu. Účinek Mabelle na můj organizmus je podstatně lepší, potvrdila mi to i moje lékařka. Občas užívám i jiné Vaše výrobky, protože od roku 1999 už mám za sebou 5 operací. Mabelle však беру poctivě pravidelně každý den a hlavní je, že mi pomáhá! Přeji Vám hodně úspěchů a děkuji za Váš přístup k zákazníkům.

Libuše Köhlerová, Postřelmov

Vážená paní Köhlerová,

Mabelle si opravdu za dobu své existence získal přízeň mnoha žen. Jsme rádi, že jste si jej oblíbila i Vy, a posíláme Vám ho jako poděkování za Váš milý dopis.



doplňek stravy



přípravek pro vnější použití



doplňek stravy

Škola hrou

Milý Walmarku,
děkuji Vám všem za Vaši skvělou práci. Balíček s objednanými produkty mám již doma, vše je v pořádku a ještě navíc dárek, za který moc děkuji! Opět jsem si uvědomila, že být členkou Vašeho Klubu zdraví je velice příjemné a výhodné. Přeji Vám mnoho úspěchů ve Vaší práci!!! Přikládám svoji fotografii, tak jak mě před chvílí vyfotil můj vnuk, když jsem ho vyzvedávala ze školy...

Hezké dny přeje členka Vašeho Klubu zdraví Jarmila Rychlá

Milá paní Rychlá,

děkujeme za Vaše slova i za hezkou fotografii. Máte šikovného vnuka, zaslouží si také dárek. Posíláme mu Vaším prostřednictvím Hvězdíky, aby mu šlo učení v novém školním roce ještě snadněji.



víte, že...

Ke štíhlosti rozumně

Dieta se zásadním omezením tuku je sice pro tělo přínosem, protože snižuje riziko vzniku nádorových a kardiovaskulárních onemocnění, ale pokud bychom snížili přísun tuku pod hranici 20 mg za den, má to za následek zhoršené vstřebávání vitaminů A, D, E a K. Při dlouhodobější redukční dietě je proto vhodné užívat komplexní multivitaminové přípravky se základními minerálními látkami.

Pro lepší imunitu

Dokážeme se bránit před chřipkovými virem? Existuje nějaká prevence?

Znepokojující informace o nových chřipkových virech se na nás valí ze všech stran – viry mutují a rychle se šíří mezi lidmi, účinek vakcín není vždy stoprocentní... Jistě není nutné myslet na konec světa, ale každopádně nastal čas připomenout si zásady prevence, které mohou výrazně snížit možnost nákazy chřipkovým virem. Posilování imunity představuje v první řadě dostatek pohybu na čerstvém vzduchu, vyvážená strava s množstvím čerstvého ovoce a zeleniny, pravidelný spánek, dostatečná hygiena. Na pomoc si však ještě můžeme vzít tzv. imunomodulátory, látky, které pomáhají imunitní systém správně „rozjet“. Nejznámější z nich je beta glukán. Dosud nebyl nalezen biologický druh, který by byl vůči stimulačním účinkům beta glukanu rezistentní. Také vitamin C a bioflavonoidy, které ještě zvyšují vstřebávání „céčka“, a zinek, aktivátor T-lymfocytů, patří mezi strážce imunity. Tyto látky lze koupit jednotlivě jako doplňky stravy, nebo zvolit speciální výrobek, zaměřený přímo na zlepšování imunity. Vyzkoušejte například ImunActiv, který je nyní k dostání v novém balení a za ještě nižší cenu.



Pro budoucí tatínky

Studie, ve které se mužům podával koenzym Q10, zjistila, že tato látka může zlepšit pohyblivost a hustotu spermií u neplodných mužů. Studie se zúčastnilo 212 neplodných mužů, kteří byli náhodně rozděleni do skupin dostávajících koenzym Q10 (300 mg, Kaneka, Japonsko) nebo placebo po dobu 26 týdnů. Po této době bylo zaznamenáno zlepšení jak hustoty spermií, tak zlepšení jejich pohyblivosti. Pozitivní vliv byl také shledán v počtu spermií. Následné analýzy poukázaly na zvýšení procenta správných forem spermií. V neposlední řadě bylo zaznamenáno zvýšení akrozomové reakce o 100 % ve skupině dostávající koenzym Q10 ve srovnání s 1% zvýšením v placebo skupině (akrozomová reakce pomáhá vniknutí spermie do vajíčka).

Zdroj: The Journal of Urology, Volume 182, Issue 1, pages 237-248, „Efficacy of Coenzyme Q10 on Semen Parameters, Sperm Function and Reproductive Hormones in Infertile Men“ Autor: M.R. Safarinejad



Hvězda 3D – Martánci!

Na soutěži reklamních a dárkových předmětů s názvem Hvězda 3D reklamy, jejíž 9. ročník vyvrcholil v březnu letošního roku na veletrhu Reklama Polygraf, zaznamenali Martánci velký úspěch! Nejlépe u odborné poroty zabodovaly dva, které jsou spojeny s Martánky – multivitaminy pro děti. Na druhou pozici v kategorii „Reklamní nebo dárkový obal“ dosáhla plechová pokladnička s motivem malých mimozemšťanů. Původně jejím obsahem byly dva PET kontejnery s celkem dvěma sty tabletami multivitaminů. Po jejich spotřebě pak mohou děti pestrobarevnou krabičku používat jako pokladničku, která je pro tento účel vybavena zámek s klíčkem a na zadní straně otvorem pro vzhazování mincí. Pomyslnou stříbrnou medaili získal i Martamluvič v kategorii „Reklamní dárek přibalený ke zboží“.



Byla to nádhra!

Klub zdraví Walmark loni oslavil 10 let od svého založení a k tomuto výročí vyhlásil pro své členy – zákazníky soutěž. Všichni, kdo si objednali zboží v hodnotě nad dva tisíce korun, byli zařazeni do slosování o pobyty v lázních nebo na horách. Jednou ze šťastných výherkyň se stala paní Marie Králová z Českého Dubu.



■ Co jste si pomyslela, když jste se dozvěděla o výhře?

Nejprve jsem tomu ani nechtěla uvěřit! Byla jsem moc šťastná, protože jsem ještě nikdy tak velkou výhru nezískala. Přišly mi dva katalogy od cestovní kanceláře, ze kterých jsem si mohla vybrat. Samozřejmě jsem si vybrala lázně, protože mám za sebou 6 operací, takže jezdím do lázní pravidelně. Jenže právě letos mi to kvůli nové práci nevycházelo. A najednou jsem mohla jet díky Walmarku!

■ Které místo jste si vybrala? A jak se vám tam líbilo?

Zvolila jsem si alespoň krátký pobyt v Poděbradech, jelikož jsou poměrně blízko našeho bydliště – Českého Dubu, takže jsem neztratila moc času cestováním. Jely jsme společně s dcerou a pobyt v moderním hotelu Felicitas (natáčí se v něm i „Ordinace v růžové zahradě“), který byl postavený teprve před dvěma lety, byl opravdu nádherný. Poukaz byl i s polopenzí, ráno i večer formou „švédského stolu“. Jelikož dcera tohle ještě nikdy nezažila, byla velmi nadšená. Můj dík patří Walmarku i hotelu, který se chová vzorně ke svým hostům. Také procedury byly perfektní, bazén přímo v hotelu, voda Poděbradka taky přímo v hotelu, ochotný personál, krásné ubytování, no prostě nádhra!!!

■ Kdy vás napadlo začít si doplňky stravy objednávat přímo z Walmarku?

Výrobky od firmy Walmark naše rodina nakupovala už delší dobu, až jednou jsem si ale přečetla letáček u GinkoPrimu, kde byla nabídka na členství v Klubu zdraví Walmark. Jelikož máme internet, tak jsem se přihlásila, a od ledna 2008 se stala členem KZW.

■ Přineslo vám členství nějaké výhody?

Již při první objednávce jsem zjistila, že členství v Klubu zdraví Walmark je pro mne cenově výhodné. Jelikož mám obě děti v předčasném invalidním důchodu, tak nám je každá koruna dobrá.

■ Pravidelně dostáváte i časopis KZW.

Vzpomínáte si na něco, co vás v něm v poslední době zaujalo?

V letošním únorovém čísle jsem si se zájmem přečetla o exkurzi zákazníků do továrny Walmarku. Pokud by to někdy v budoucnu šlo a časově i finančně to pro mne bylo možné, ráda bych se podívala (třeba i s dcerou), jak výroba doplňků stravy a léků ve Walmarku probíhá. Váš časopis se mi moc líbí, jsem ráda, že jsem se stala členem KZW a pravidelně dostávám nabídku výrobků i časopis. Budu ráda, když se v něm

objeví i nějaká soutěž, na kterou se bude moci odpovídat přes internet – jsem soutěživý typ :-)

■ Které z přípravků si nejčastěji objednáváte pro svou rodinu?

Výrobků Walmarku využíváme hodně – s manželem si objednáváme Proenzi 3, někdy i pro syna, a zároveň teď zkoušíme nový výrobek Proenzi gel. Manžel spolu se synem si objednává také GinkoPrim a celá naše rodina si zvykla na pravidelné užívání Betakarotenu. Já osobně si nemohu vynachválit L-Carnitin a Urinal – mám totiž operovanou ledvinu a problémy s močovým měchýřem. Také mi pomohl Benosen na spání, protože mám hodně starostí a špatně spím. A abych nezapomněla, často užívám Coenzym Q10 a Viaderm, který mi pomohl při problémech s padajícími vlasy a slabými nehty. Výrobky, například Proenzi 3, také kupuji jako dárky pro příbuzné.

■ Jak nejraději trávíte volný čas?

Mým velkým koníčkem je pletení, celý život „oplétám“ sebe i celou rodinu. Své bohužel časté pobyty v nemocnici si bez pletení ani neumím představit. Ny-
ní už ale pletu méně, protože mám problémy s rukama (karpály). Ale moc ráda sportuji, jezdím na kole, když je ošklivo, tak šlapu na rotopedu.

**JIŽ PŘI PRVNÍ
OBJEDNÁVCE JSEM
ZJISTILA, ŽE ČLENSTVÍ
V KZW JE PRO MNE
CENOVĚ VÝHODNÉ.**

■ Co vám udělalo v poslední době radost, kromě výhry z Walmarku?

Musím se pochlubit s dcerou, která je těžká epileptička – je jí 32 let (má i stimulator na mozek a je v PID), má špatnou motoriku chůze i rukou, ale naučila se v nemocnici od kamarádky vyšívát a již několik let nádherně vyšívá dečky a je to její velký koníček, řekla bych přímo „KÚŇ“. Je moc šikovná a dečky máme jako dárky pro známé a blízké a všude doma v bytě.

► zaujalo nás ◀

Kyselina alfa-lipoová pomáhá diabetikům

O cukrovce se říká, že nebolí, zato má velmi nepříznivé důsledky.

Neustálá zvýšená hladina cukru v krvi způsobuje mimo jiné poškození jemných nervových zakončení, tzv. diabetickou neuropatii. Tyto nepříjemné projevy pomáhá eliminovat kyselina alfa-lipoová, kterou obsahuje přípravek Dialevel.

Diabetická neuropatie vzniká plíživě a její nejčastější formou je postižení nervových vláken, kterými cítíme

dotyk či bolest, nejčastěji na dolních, později horních končetinách. Prvním projevem diabetické neuropatie je necitlivost kůže na podněty nebo nemocný cítí něco úplně odlišného, než by měl (např. zimu místo tepla). Nebezpečí je především ve snížené schopnosti vnímat bolest. V důsledku přehlédnutých zranění často dochází k těžkému poškození končetiny. Mohou být postiženy i nervy v dalších oblastech, včetně

ně tzv. vegetativního nervstva.

Kyselina alfa-lipoová je látka, která zasahuje do mnoha procesů látkové výměny. Celou řadou publikovaných světových studií bylo prokázáno, že právě tato kyselina omezuje projevy diabetické neuropatie. Navíc

chrání tkáň před poškozením volnými radikály. Doplněk stravy Dialevel obsahuje v 1 tobolce nejvíce kyseliny alfa-lipoové

(200 mg) z volně prodejných přípravků. Dialevel má i další příznivé složky. Obsahuje výtažek ze skořice, který podporuje normalizaci hladin glukózy a tuků. Důležitá je i role některých minerálů, především chrómu, který je nezbytný pro správnou činnost inzulínu.

Kupon zašlete na adresu Zákaznický servis Walmark, Nová továrni 1940, 737 01 Český Těšín. Více informací na bezplat. tel. 800 141 141 nebo na www.dialevel.cz. Nabídka platí do 31. 1. 2010.

Mimořádná nabídka!

Chcete mít hladinu krevního cukru pravidelně pod kontrolou?

Zakoupením Dialevelu nyní navíc získáte zajímavou slevu na glukometr nebo diagnostické proužky. V krabičkách označených zelenou samolepkou najdete v příbalovém letáku objednávací kupon na značkový glukometr GlucoDr AGM 2300 Slim za mimořádnou cenu 199 Kč (běžná cena je 500 Kč) nebo diagnostické proužky do tohoto glukometru, 50 ks za zvýhodněnou cenu 499 Kč (běžná cena je 700 Kč). K zásilce bude navíc účtováno poštovné a balné ve výši 97 Kč.



CUKROVKA

NEČEKEJTE, AŽ DOJDE NA VÁS!

Každý den přibude 140 nových diagnóz.
Každý den zemře 50 lidí.

S cukrovkou můžete hodně ztratit.
Nohu, ledvinu, zrak, život...

Změřte si svá rizika na

www.stopcukrovce.cz

Diabetická
asociace ČR

Aby šlo psaní od ruky



odborník radí

Odborníci se shodují, že mezi předškoláky a školáky je řada dětí, které mají nepěkný rukopis, těžkopádné písmo nebo nerady kreslí a malují. Nezřídka mohou být příčinou tzv. grafomotorické obtíže.

Na správné držení psacího náčiní je nutné se zaměřit hned, když dítě začíná malovat a kreslit, jakmile začíná brát psací či kreslicí nástroj do ruky, tj. obvykle mezi 2. až 4. rokem života. Velkou měrou se na tom podílí i napodobování okolí, tj. úchop rodiče, sourozence, učitele, kamaráda... Jestliže má prvňáček zafixován nesprávný úchop, je jeho náprava již podstatně náročnější.

DBEJTE NA TO, ABY DÍTĚ DRŽELO TUŽKU SPRÁVNĚ A ZBYTEČNĚ SI NEOSVOJIL RŮZNÉ ZLOZVYKY

Správný začátek

Být ve škole úspěšným, naučit se správně a úhled-

ně psát si přeje většina dětí. Každé ale záhy pochopí, jak těžké je napsat všechna písmenka správným způsobem. Odborníci se shodují, že mezi předškoláky a školáky je řada dětí, které nemají pěkný rukopis, jejich písmo je těžkopádné, nerady kreslí a malují. Nezřídka mohou být příčinou tzv. grafomotorické obtíže, které mimo jiné vyplývají z nesprávného držení psacího náčiní – tj. pera, tužky nebo pastelky. K úspěchu proto může dopomoci mimo jiné i volba vhodné první psací pomůcky s ergonomickým tvarem a protiskluzovou úpravou vhodnou jak pro praváky, tak i pro leváky.

Trojúhelník pro nejmenší

„Rodiči, který zjistí, že jeho potomek právě vkročil do svého kreativního období, nezbude nic jiného, než jej podpořit. Chce přece vychovat člověka sebevědomého, který se nebojí vyjádřit své pocity a myšlenky mimo jiné i grafickou cestou,“ vysvětluje Mgr. Světlana Drábová, speciální pedagožka z poradny Prodys v Týnci nad Sázavou. „Už při těchto prvních pokusech je ovšem důležité dbát na to, aby dítě drželo

GRAFOMOTORICKÉ KURZY

Pokud má vaše dítě se psaním přece jen problémy, nezapomejte, všechno se dá napravit. Pro předškoláky i školáky jsou organizovány kurzy nápravy grafomotorických obtíží, kde se svých problémů pod vedením odborníků zbaví. Jedná se v podstatě o rehabilitační cvičení pro uvolnění ruky, odstranění špatného křečovitého držení psacího náčiní a přílišného tlaku na podložku. Dítě jej absolvuje v průběhu několika měsíců a do kurzu s ním přitom chodí jeho rodič. Po zvládnutí tvarů na velkém formátu a uvolnění velkých svalů ruky začíná dítě znovu fixovat správné držení pastelky, tužky nebo pera a učí se kreslit či psát jednotlivá písmena. (Více na www.prodys.cz)

Hvězdíci

Doplnek stravy pro děti pro rozvoj mozku dítěte, podporu soustředění a procesu učení. Dostatečný příjem DHA nenasycené mastné kyseliny podporuje správný růst a vývoj mozku dítěte a působí na rozvoj mentálních funkcí. Podporuje soustředění a paměť a může tedy ulehčit učení. Navíc pomáhá udržovat psychickou vyrovnanost a zmírňuje výkyvy nálady.

DHA je zkratka kyseliny dokosahexaenové. Jedná se o nenasycenou omega-3 mastnou kyselinu přirozeně obsaženou v mořských rybách a některých řasách. V lidském těle se nachází vysoké množství DHA v nervové tkáni, zejména pak v mozku. Tato mastná kyselina je významnou součástí membrán, jež jsou právě v nervových buňkách zodpovědné za přenos nervových vzruchů. Jelikož se nervová tkáň u dětí stále vyvíjí, je dostatečný přísun DHA pro správnou funkci a vývoj mozku nezbytný.

Užívá se 1 tobolka denně, nejlépe po jídle. Tobolku je možné spolknout celou nebo ji rozžvýkat v ústech.



doplnek stravy

Vítězem je VesiSorb® Q10

Další studie, s jejímiž výsledky vás chceme seznámit, proběhla na univerzitě v Mnichově a týkala se přípravku VesiSorb® Q10. Ten se při testování „utkal“ se třemi TOP produkty amerického i evropského trhu a – s přehledem zvítězil.

Dvojité slepé, srovnávací, kontrolované studie se zúčastnilo 20 pacientů (12 žen + 8 mužů) ve věku 18-60 let, kteří splnili všechna zdravotní a další kritéria (byli bez zdravotních abnormalit, měli normální BMI index atd.). Nahodile byli rozděleni do 4 skupin po 5 lidech a všem byl podáván perorálně koenzym Q10 v množství 120 mg v jedné denní dávce, a to ráno nalačno. V pravidelných hodinových intervalech pak byly pacientům odebírány krevní vzorky a zjišťovala se koncentrace koenzymu Q10 v krevní plazmě.

Proč je VesiSorb® Q10 jedinečný

Q10 je látka rozpustná v tukcích. V tenkém střevě, odkud se koenzym Q10

TIP PRO VÁS:

Pokud užíváte léky na snížení hladiny cholesterolu v krvi (tzv. statiny), měli byste užívat i koenzym Q10.

Proč? Protože tyto léky v krvi inhibují (potlačují) enzym 3-hydroxy-3-methyl glutaryl - CoA reduktasu, který je v těle potřebný pro syntézu nejen cholesterolu, ale také koenzymu Q10.

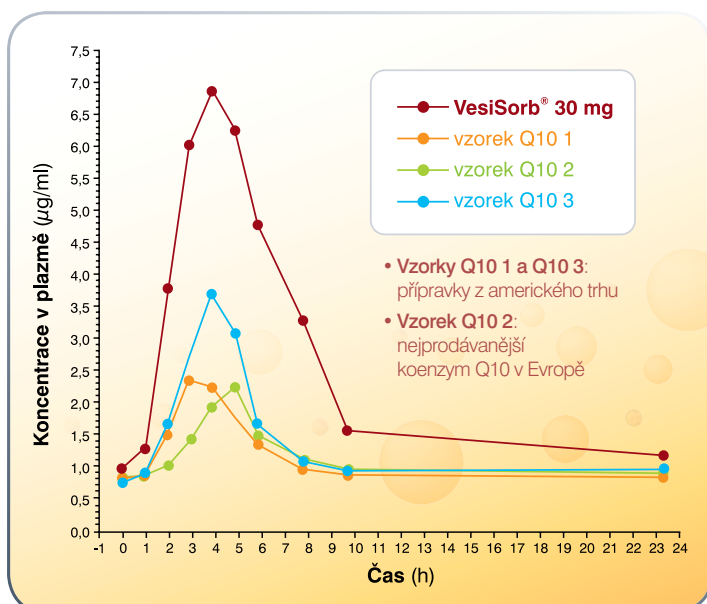
Zdroj: Coenzyme Q10 monograph

vstřebává, převládá vodnaté prostředí. Tradiční formy koenzymů Q10 se proto vyznačují nízkou rozpustností a malou biologickou dostupností pro lidský organizmus.

Koenzym Q10 VesiSorb® je složený z milionů koloidních kapiček nepatrné velikosti, které činí koenzym Q10 snadno rozpustným v zažívacím traktu. Tím dochází k jeho lepšímu transportu přes vodní fáze střevního obsahu k absorpčnímu epitelu a zvyšuje se jeho biologická dostupnost.

Unikátní patentovaný způsob zpracování – technologie VesiSorb® Q10 garantuje vysokou vstřebatelnost i bez nutnosti dodatečného příjmu tuků, přičemž je dosaženo vyšší biologické dostupnosti.

Studie prokázala, že švýcarská patentovaná technologie, kterou je vyráběn doplněk stravy VesiSorb® Q10, umožňuje minimálně 3x vyšší a rychlou vstřebatelnost koenzymu Q10 do organismu.



Jaký je závěr?

- * Nejvyšší koncentrace Q10 byly zjištěny ve skupině VesiSorb® Q10, a to po celých 10 hodin, po které byla koncentrace koenzymu Q10 v krevní plazmě měřena.
- * Maximální koncentrace Q10 v plazmě byla dosažena mezi 3.–5. hodinou po podání Q10.

Zdroj: Zheng-Xian Liu, PhD; Carl Artmann, PhD: Relative bioavailability comparison of different coenzyme Q10 formulations with a novel delivery system; Alternative therapies in health and medicine, Mar/Apr 2009.



doplněk stravy

Prostenal? Prostě jednička!

„Vážení přátelé!

Posílám vám objednávku na vaše produkty – doplňky stravy. Současně posílám i čárové kódy z vašich výrobků, které jsem užíval. Chtěl bych Vám říct, že třeba Prostenal už užívám léta a jsem s ním velmi spokojen. Je mi šedesát jedna let a v tomto věku už tyto potíže bývají – Prostenal mi je však pomáhá zvládnout...“ Těmito slovy začíná dopis, který jsme dostali od jednoho z našich zákazníků pana Františka z Prostějova. Prostenal si muži v České republice oblíbili natolik, že se stal dokonce jedním z nejžádanějších výrobků Walmarku vůbec.

Dobré zkušenosti

Doplňek stravy Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM je určen především mužům, kteří trpí častým, bolestivým, přerušovaným a obtížným močením, což jsou typické jevy provázející prostatické obtíže. Hlavní složkou přípravku je rostlinný extrakt Saw Palmetto, který se velmi osvědčil při řešení problému s prostatou. Podle průzkumu, který proběhl u členů Klubu zdraví Walmark, je 95 % oslovených uživatelů výrobku Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM spokojeno s výsledky

Potíže s častým močením postihují až 50 % mužů nad 50 let a s postupujícím věkem tento podíl dále roste.

Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM obsahuje vyváženou koncentraci vysoce kvalitních přírodních extraktů, díky nimž se stal jedinečným a účinným prostředkem při potížích s prostatou.

jeho užívání. Většina mužů se k němu znovu vrací a užívá jej opakovaně. Více než polovina z nich užívá přípravek déle než měsíc, většinou v dávkách odpovídajících množství jedné tablety denně. Dotazovaní muži si pochvalovali především skutečnost, že chodí méně často močit, a skoro třetina z nich navíc přiznala, že se pro ně tato nutnost stala méně obtížnou a bolestivou. Stejně tak třetina mužů uvedla, že se omezily jejich noční návštěvy WC a někteří z nich dokonce konstatovali, že jejich noční cesty na toaletu zcela ustaly. K nezanedbatelným pozitivním účinkům přípravku, které se v rámci průzkumu objevily v odpovědích více než osmi procent dotázaných uživatelů, patří i zlepšení sexuálního života.

Ke kladnému hodnocení Prostenalu® s PERFECT COMPLEXEM mezi zákazníky přispívá také přiměřená cena, která podle mužů odpovídá kvalitě výrobku a jejich vysoké spokojenosti s jeho účinky. Zajímavé je také zjištění, jak se muži o Prostenalu dozvěděli. Buď se pro jeho užívání rozhodli sami na základě reklamy, nejčastěji televizní, nebo, a to hned na druhém místě, dali na doporučení své manželky.

**UŽ ŽÁDNÉ NOČNÍ
VSTÁVÁNÍ NA TOALETU!**

CO SE SKRÝVÁ V PROSTENALU?

Saw Palmetto (extrakt z rostliny *Serenoa Repens*) pomáhá udržovat správnou funkci a zdraví prostaty a močového ústrojí.

Urtica dioica (extrakt z kořene kopřivy dvoudomé) působí podobným mechanismem jako Saw Palmetto a zároveň zvyšuje jeho účinky.

Lykopen (extrakt z rajčat) je účinným antioxidantem, který pomáhá chránit buňky těla, přispívá k ochraně cév před zužováním a tvrdnutím. Jako zdroj mastných kyselin pomáhá udržovat reprodukční funkce.



doplňek stravy

Čtyřnásobná pomoc

Prostenal pomáhá:

- * udržovat správnou funkci a zdraví prostaty
- * udržovat normální funkci močového ústrojí a správný proud moči
- * redukovat oxidační poškození buněk a tkáně prostaty
- * uchovávat vyvážený metabolismus mužských pohlavních hormonů

EMO

Moderátorku Ester Janečkovou dobře znají především pořadu Pošta pro tebe, ve kterém každý týden pomáhá

■ V tomto pořadu nebývá nouze o emoce. Jak to zvládáte?

Mám trochu výhodu, že už znám příběh dopředu. Na emoce se ale člověk nepřipraví. Navíc jsem plačka, v těhotenství mě rozbřečela i reklama... V Poště jsem ale v roli průvodce a vím, že kdybych si jednou povolila, tak to nezastavím. Tak si uvědomuji, že točíme v jednom dni 7 až 8 příběhů. Kdybych se rozbulela u prvního, tak už osmý nedotočíme.

■ Jak relaxujete?

Se svojí rodinou. Můj muž už ví, že se mě po natáčení Pošty nikdy nesmí na nic ptát, že začnu sama mluvit, až když toho jsem schopná. No a pak si zajdu do fitka na trampolíny nebo na spinning a tam ze sebe všechno vyskáču, vyběhám a vyjezdím.

■ Na rozhovor jste přijela autobusem. Nemají spolucestující potřebu svěřovat se vám se svými osudy?

V autě bych asi měla víc soukromí, ale nemám sílu na dopravní zácpy. Snažím se maximálně využívat čas a jsem ráda, když si můžu v dopravním prostředku sednout a číst si nebo se učit. Ale nedávno jsem měla výborný zážitek. Jela jsem metrem a nastoupila rodinka se třemi dětmi. Rodiče ke mně postupně vyslali všechny tři děti. Scénář byl vždy stejný. Dítě přišlo až ke mně, chvíli mě pozorovalo a pak odběhlo a něco pošeptalo rodičům. Připadala jsem si jako zvíře v zoo a měla chuť na ně zaštekát.

■ Váš muž, který je lékař, prý jezdí do práce na kole?

Manžel kolo využívá, když jezdí do nemocnice v Neratovicích. Ale v poslední době tráví nejvíc času ve Střešovicích, takže si na rychlé přesuny opatřil skútr.

CE VYSKÁČU NA TRAMPOLÍNĚ

diváci televizního

rozmotávat spleť klubka lidských vztahů.

Ale nejraději má kolečkové brusle. On je v naší rodině největší sportovec, já jsem byla maminkou vychovávána spíš jako intelektuálka, v pohybové výchově mě moc nepodporovala. Což je škoda, protože mě sporty moc bavily, a myslím, že mi i šly.

■ Vynahrazujete si to teď v dospělosti?

Oba moji synové (Křištof 12 let a Cyril 9 let) se věnují triatlonu, takže i v rámci jejich tréninku jezdíme společně na kolech, na bruslích, lyžujeme... Já sama chodím pravidelně do fitcentra, baví mě pilates i spinning. Bylo období, kdy jsem chodila do tělocvičny pravidelně na čtyři až pět hodin týdně, ale pak jsem musela na operaci, protože jsem měla vrozenou kýlu, kterou jsem si „vyposilovala“ cvičením.

■ Váš muž je chirurg, svěřila jste se jemu?

Ne, operace se ujal jeho kolega. Jako většina lékařů i můj muž se řídí pravidlem, že doktor by neměl léčit vlastní rodinu. Člověk se pak prý rozhoduje jinak a navíc často nastane nějaká komplikace. Myslím, že to jde jen v extrémních případech.

■ Taková extrémní situace asi nastala, když jste utrpěla úraz na in linech...

Měla jsem tehdy nové brusle, které strašně rychle jezdily. Byla jsem z nich nadšená, a když jsme s mužem na závěr odpoledne sjížděli prudký kopec k autu, strašně se mi to rozjelo a spadla jsem na obličej. Vyděsila jsem se, protože mě bolela celá tvář a viděla jsem pod sebou spoustu krve. Naštěstí to byla jen rozseklá brada. Manžel mi poskytl první pomoc, zastavil krvácení a ránu vy-

dezinfikoval. Doma mi pak bradu zašil. Ležela jsem na gauči a děti to fotily...

■ To asi dalo maskérkám v televizi práci, aby jizvu a modřiny zaretušovaly... A co děláte pro to, abyste se vyhnula běžným onemocněním, jako je chřipka atd.?

Oba s mužem věříme spíš přírodním prostředkům. Když někdo z rodiny onemocní, preventivně hned všem ostatním nasadím multivitaminy. Ale nebereme je po celý rok, to by tělo zlenivělo. Při nastydnutí se mi osvědčila echinacea. A když už musí někdo z rodiny brát antibiotika, hned zároveň s nimi mu začnu podávat laktobacillus.

■ Jedním z vašich strýců byl slavný básník Jiří Orten, bratr vašeho otce. Zdědil některý z vašich synů jeho nadání?

Nevím, ale každopádně starší Křištof četl už ve čtyřech letech, a než šel do školy, složil první básničku. Psal i romány, měl jasnou představu, jak budou vypadat, ale pak vždycky skončil na páté stránce a zase ho nadchlo jiné téma. Ale je pravda, že má literaturu hrozně rád. A to platí i o mladším Cyrilovi. Zrovna včera večer to dopadlo tak, že manžel měl noční službu, a protože Křištof má nějaký výhodný tarif na mobil, tak si kluci zesílili zvuk na telefonu a tatínek jim z nemocnice četl kapitolu z Boje o ostrov Arthura Ransomeho. Je to takový jejich večerní klučíčí rituál.

■ Máte oba s manželem náročné zaměstnání, ale jak se zdá, čas na rodinu si vždycky najdete.

Moje zaměstnání je spíš nárazově časově náročné. Ale myslím si, že kdybych chodila třeba na osm hodin denně do banky, tak budu mnohem vyčerpanější. Takhle si můžu volný čas přizpůsobit klukům. Můj muž to má mnohem těžší. Ale vždycky je to o chuti a vůli a on je s kluky, a věřím, že i se mnou, opravdu rád.

MŮJ MUŽ UŽ VÍ, ŽE SE MĚ PO NATÁČENÍ POŠTY NIKDY NESMÍ NA NIC PTÁT, ŽE ZAČNU SAMA MLUVIT, AŽ KDYŽ TOHO JSEM SCHOPNÁ.



Ester Janečková:
POŠTA PRO TEBE

Kniha přináší ty nejsilnější příběhy, které se objevily v televizním cyklu a které vás pohladí po duši. Jde v nich především o usmíření, pochopení, radost a lásku. (vyd. Euromedia Group, 299 Kč)

HLEDÁTE SKUTEČNĚ TO NEJLEPŠÍ PRO SVÉ ZDRAVÍ? ŽÁDEJTE PRODUKTY NEJVYŠŠÍ KVALITY!

Znáte výrobky Nature's Bounty?

Společnost Nature's Bounty již více než 35 let pečuje o zdraví miliónů lidí po celém světě.

Díky nejnovějším trendům a vědeckým poznatkům moderní výživy a pomocí nejmodernějších technologických postupů společně s vysokou mírou šetrného ekologického cítění právem patří společnosti Nature's Bounty post největšího výrobce doplňků stravy na světě.

Silné zázemí v České republice díky Walmarku!

O vysoké účinnosti a kvalitě jejich produktů, o nových směrech a inovativní síle se můžeme prostřednictvím výhradního dovozce Walmark a. s. již po celých 16 let přesvědčovat také u nás v České republice.

Představujeme vám nové produkty Nature's Bounty pro rok 2009!

Ani letošní podzimní sezona nebude ochuzena o novinky, které se ve světě právem řadí mezi produkty nejvyšší kvality pod křídla značky Nature's Bounty.

ALOE VERA

470 mg

Vysoká dávka Aloe vera pro podporu správné funkce trávicího ústrojí!

COENZYME Q10 Q-Sorb™

30 mg

Nová patentovaná forma coenzymu Q10 pro vyšší přísun energie!

VÁPŇÍK-HOŘČÍK-ZINEK + VITAMIN D

Nepostradatelné minerály pro zdraví kostí a zubů. Nyní navíc obohaceno o vitamin D!

ZINEK FORTE

25 mg

Zvýšená dávka 25 mg zinku pro Váš imunitní systém, stačí pouze 1 tableta denně!

SELEN

100 µg

Nyní 2x silnější antioxidační ochrana před volnými radikály!



doplňky stravy

- stimuluje střevní peristaltiku
- napomáhá při potížích s vyprazdňováním
- podporuje trávení
- pomáhá udržovat zdravou pleť

- pomáhá chránit proti volným radikálům
- pomáhá udržovat zdravé dásně
- potřebný pro produkci energie v buňkách

- přispívá k udržení zdravých kostí a zubů
- pomáhá udržet nervový systém v dobré kondici
- pomáhá udržovat zdravou pokožku a napomáhá hojení ran

- pomáhá odstraňovat volné radikály
- pomáhá podporovat imunitní systém
- pomáhá udržovat silné kosti

- pomáhá chránit před účinky volných radikálů
- příznivě ovlivňuje obranný systém organismu

Přesvědčte se sami na našich webových stránkách www.naturesbounty.cz nebo zdarma volejte naši bezplatnou zelenou linku 800/141 141!

NATURE'S BOUNTY

PRODUKTY NEJVYŠŠÍ KVALITY

Poklad mezi houbami

Beta glukany jsou přírodní polysacharidy, které výrazně stimulují imunitní systém. Ve velkém množství se nacházejí například v houbě hlívě ústříčné.



Prof. RNDr. Jan KREJSEK, CSc., Ústav klinické imunologie a alergologie fakultní nemocnice v Hradci Králové

In našich lesích je možné najít hlívu ústříčnou, která roste na trouchnivějícím dřevě. Známe je její všestranné kuchyňské využití. Teprve v nedávné době však bylo zjištěno, že tato houba obsahuje i řadu cenných látek, které pozitivně ovlivňují naše zdraví.

Strážce vašeho těla

„Hlíva ústříčná ve velkém množství obsahuje vlákninu, která pomáhá našemu trávení. Mne – jako imunologa – však daleko více zajímají látky, které posilují imunitu člověka,“ říká profesor Jan Krejsek z Ústavu klinické imunologie a alergologie fakultní nemocnice v Hradci Králové. „Tyto látky jsou chemicky

molekul, které se nacházejí na povrchu buněk imunitního systému. Ty jsou přítomny v krvi, ale v daleko větším množství jsou rozptýleny v našem těle nebo vytvářejí orgány imunitního systému. Největší počet buněk imunitního systému se nachází ve sliznici, která vystýlá náš trávicí trakt. Právě specializované buňky imunitního systému, které jsou typické svými výběžky, a nazývají se proto dendritické buňky, jsou doslova strážci našeho těla.“

Specifická imunita

Dendritické buňky dovedou vyhledat glukany poté, co byly požitý. Vazba glukanu na dendritické buňky pak způsobí jejich aktivaci. „Pro dendritické buňky je typické, že v dalším kro-

ku podněcují rozvoj tzv. specifické imunity,“ vysvětluje imunolog profesor Jan Krejsek a pokračuje:

„Na konci tohoto složitě regulovaného procesu je rozvoj účinné obranné reakce. Je-li imunitní systém vystaven působení glukanu obsažených v doplňcích stravy (vyrobených ať už z kvasnic, nebo z hlívy ústříčné), lze očekávat jeho zesílenou funkci. Při užívání takovýchto preparátů jsme ve zvýšené míře chráněni před infekcemi – obranný účinek glukanu byl prokázán v klinických studiích. Navíc u nich nikdy nebyly popsány jakékoli negativní dopady na zdraví. Lze tedy doporučit pravidelné užívání doplňků stravy s obsahem beta glukanu jako bezpečný a účinný způsob, jak posílit svoji imunitu.“

HLÍVA ÚSTŘIČNÁ MŮŽE POMOCI:

- * zvyšovat obranyschopnost organismu
- * zmírňovat chronické infekce, záněty a únavu
- * regulovat peristaltiku střev
- * při úpravě krevního tlaku
- * při alergii, stresu a zátěži organismu

7x o hlívě ústříčné

- 1** Je považována za houbu pevného zdraví, energie a dlouhověkosti.
- 2** Největšími světovými producenty hlívy ústříčné jsou asijské země (Čína, Filipíny a Thajsko) společně s Pákistánem, Nigérií a USA.
- 3** Její klobouk barvou i tvarem připomíná větší ústřice – odtud pochází i její pojmenování.
- 4** Po žampionech a shiitake je třetí nejčastěji pěstovanou houbou na světě – ročně se jí vyprodukuje přes 2,5 milionů tun.
- 5** Roste především na odumřelých kmenech listnatých stromů (buk, vrba, bříza, topol atd.), někdy ji objevíte i na živém listnáči.
- 6** Má nasládlou velmi příjemnou chuť a intenzivní vůni.
- 7** Je přímo nabitá látkami prospěšnými zdraví, jako jsou aminokyseliny, vitaminy skupiny B, minerální látky a stopové prvky (železo, hořčík, zinek, selen, chróm, jód).

DOPLŇKY STRAVY S OBSAHEM BETA GLUKANŮ POSILUJÍ IMUNITU



doplňek stravy

Poradna má **velký** ohlas



Prostřednictvím naší
bezplatné linky 800 141 141

můžete každé úterý mezi
15.00 a 16.30 zavolat

MUDr. LUCYNĚ ŠKŇOUŘIL

a zeptat se jí na vše, co se
týká vašeho zdravotního stavu, životosprávy,
složení a užívání doplňků stravy.



**MUDr. Lucyna
ŠKŇOUŘIL**

■ Z jakých důvodů vznikl nápad zřídit telefonickou lékařskou poradnu pro zákazníky Walmarku?

Nápad zřídit pravidelnou poradenskou službu lékaře, který by klientům Walmarku poradil po telefonu, vyšel ze Zákaznického centra. Specialistky, které zde pracují, jsou odborně školené a denně odpovídají na mnoho dotazů našich zákazníků. Pokud má ale klient nějaký specifický dotaz ohledně svých zdravotních problémů nebo například trpí více nemocemi, užívá větší množství léků a chce se zeptat, jak je kombinovat s doplňky stravy, je vhodná odborná konzultace s lékařem.

■ S jakým ohlasem se služba setkala? Využívají zákazníci Walmarku možnosti poradit se s vámi?

Myslím si, že zákazníci přivítali možnost poradit se s lékařem o svých potížích nebo prevenci velmi pozitivně. Lidé mají o tuto poradnu velký zájem, hlavně v zimě volá během úterní hodiny a půl okolo 30 lidí. Často pak po nějaké době zavolají i podruhé, potřetí, například když absolvují určitá vyšetření nebo léčbu, aby se mnou konzultovali další postup a užívání doplňků stravy.

■ Jací lidé vám nejčastěji volají – muži, nebo spíš ženy, mladší, starší?

Co se týká poměru volajících, je to tak 2:1 pro ženy oproti mužům. A jsou to zákazníci všech věkových kategorií, pochopitelně častěji se o svých zdravotních problémech potřebují poradit starší lidé.

■ Týkají se jejich otázky užívání doplňků stravy nebo se spíš chtějí poradit o léčbě svých zdravotních potíží?

Hodně dotazů se týká jednotlivých doplňků stravy, například často se lidé ptají na Proenzi, v poslední době hlavně na Proenzi Hyal, také na Dialevel nebo na GinkoPrim. Zákazní-

ci se mnou většinou chtějí zkonzultovat svůj zdravotní stav, někdy se i potřebují poradit, když přesně nerozumějí lékařské zprávě, nebo by rádi věděli, zda by jim kromě léků nepomohl jejich stav vylepšit některý doplněk stravy. Lékař například zjistí u pacienta hraniční nebo vyšší tlak, ale zatím mu nepředepíše léky, pouze doporučí tzv. režimová opatření, a pozve na další kontrolu za 3 až 6 měsíců. Takový člověk se pak zajímá o to, které doplňky stravy by mu v dané situaci pomohly normalizovat, snížit krevní tlak.

■ V čem lidé, kteří užívají doplňky stravy, nejčastěji chybují?

Často se stává, že klienti užívají například dva doplňky stravy od různých výrobců, které mají jiný název, ale podobné složení. To je samozřejmě zbytečné. Anebo berou multivitaminy s multiminerály a zároveň ještě užívají určité vitaminy a minerály samostatně. Takhle může dojít například k předávkování vitamínu A a D.

■ Pokud vám chce zákazník zavolat a poradit se, jaké údaje by si měl předtím připravit a rozmyslet?

Když zákazník zavolá a svěří se mi se svým problémem, nejprve se ho vyptám, jakou léčbu doposud absolvoval, jaké léky nebo doplňky stravy užívá atd. Proto je určité lepší, pokud už zná názvy léků, a nejde je teprve v průběhu hovoru zjišťovat. Také je dobré, pokud ví, kdy a jaká vyšetření doposud absolvoval, a má třeba u ruky lékařskou zprávu.

■ Který výrobek Walmarku se osvědčil vám osobně nebo někomu ve vaší rodině a považujete ho za „jedničku“?

Mojí mamince, která má problémy s klouby, hodně pomohl Proenzi. Ted' se chystá vyzkoušet tablety Proenzi Hyal spolu s novinkou, jíž je Proenzi gel.

Jednoduchý recept od paní doktorky

pro zdraví kloubů

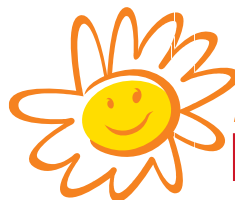
Do mixéru dejte:

1 hrnek tvarohu (obsahujícího přes 10 % tuku); 2-5 polévkových lžic oleje ze lněného semínka; 1-3 polévkové lžice čerstvě rozemletých lněných semenek (například v mlýnku na kávu), dostatek vody, aby to bylo jemné, a cokoliv na dochucení (česnek, pepř, pažitka...)

VYBRÁNO Z VAŠICH DOPIŠŮ

Zdravím všechny z firmy Walmark. Chtěla bych vám všem moc poděkovat. Jsem spokojená s vašimi službami a celkovou službou pro zákazníky. Jsem vaše věrná objednatelka a jsem také spokojena se službou o informacích o přípravcích od lékařky firmy Walmark, která mi moc pomohla radou o lécích, které mám užívat. Beru totiž léky na vysoký krevní tlak a nevěděla jsem, co s nimi mohu kombinovat. Ještě jednou děkuji i laskavým a příjemným operátorkám, které mi také mnohokrát poradily. Díky, díky a díky.

Marie Hovorková, Jihlava



Klub zdraví
WALMARK
... výhoda na vaší straně

**PŘESVĚDČTE SE, ŽE NÁŠ
KLUB MÁ SKUTEČNĚ
CO NABÍDNOUT I VÁM**

1. S VĚRNÝMI KLIENTY O KROK DÁL



TOPklient
NOVĚ PRO VÁS

Děkujeme vám za věrnost Klubu zdraví Walmark i naší zásilkové službě.

Od 15. 9. 2009 vítáme v novém programu **TOP KLIENT** našeho KZW všechny, kteří jste od 1. 1. 2009 do 31. 8. 2009 v zásilkové službě nakoupili nad 4500 Kč (po členské slevě).

Všechny výhody členství v KZW jsou pro TOP KLIENTY zachovány. Navíc program TOP KLIENT členům přináší:

► **4x ročně** zajímavou informační zásilku s časopisem, ceníkem a vzorečkem nebo dárkem přímo do vaší poštovní schránky.

► **Kulaté narozeniny** jsou důvodem k pěkné oslavě – rádi vám na příští nákup poskytneme slevu ve výši **20 %**. Platí pouze pro telefonické objednávky pro zákazníky s uvedením přesného data narození.

► Nakoupili jste v měsíci za více než 2500 Kč? Pak vaši objednávku zařadíme do **měsíčního losování o 500 Wk pro odběr dárků nebo produktů z našeho věrnostního programu dle vlastního uvážení.**

► Přišla by vám vhod **osobní péče** našich operátorek? Kontaktujte nás, můžeme dohodnout **posílání informací** o novinkách, informací o naskladnění produktů či **mimořádnou konzultaci** s naší lékařkou mimo stanovené dny a hodiny.

► Přivítali byste **zisk dvojnásobného počtu Wk** za zaslané kódy, **zvláštní soutěže** nebo **speciální dotazníky**? I ty jsou pro vás nachystány, o akcích vás budeme informovat mailem.

Máte i vy zájem využívat možností programu TOP KLIENT v následujícím roce? Pak stačí za rok 2009 nakoupit v zásilkové službě za více než 4500 Kč po členské slevě. Informaci o zařazení do databáze TOP KLIENT vám pošleme písemně začátkem roku 2010.

2. NAKUPUJETE V ZÁSILKOVÉ SLUŽBĚ?



Obdarujte se navíc dárkem za vyšší objednávky!



► Při nákupu v rozmezí 2000 až 3499 Kč po členské slevě – obdržíte **praktickou klubovou skládací tašku**.

► Při nákupu v rozmezí 3500 až 4999 Kč po členské slevě – obdržíte **knihu o vitamínech**.

► Při nákupu vyšším než 5000 Kč po členské slevě – obdržíte **dva froté klubové ručníky**.

3. ČLENSKÁ SLEVA, MIMOŘÁDNÉ NABÍDKY A BONUS VE WK ZA VÁŠ NÁKUP ZŮSTÁVAJÍ PRO VŠECHNY NAŠE ČLENY!



► Při objednávce nezapomeňte **uvádět své členské číslo** v Klubu zdraví Walmark.

► Všichni členové Klubu zdraví Walmark, kteří nakupují v zásilkové službě, mají **automaticky slevu ve výši 12 % a Bonus za nákup**. Za každých zaplacených 50 Kč po členské slevě získáváte bonus 1 Wk.

► Všechny akční nabídky naleznete na **www.kzw.cz**, na požádání vás s nimi seznámíme i telefonicky.

4. VĚRNOSTNÍ PROGRAM



► Všechny výrobky zakoupené v lékárně nebo formou zásilkového prodeje mají na etiketě nebo na krabici čárový kód. Zasláním čárových kódů z výrobků Walmark na adresu Zákaznického servisu získáte adekvátní počet Walmark korun /Wk/, za které si můžete objednat výrobky a dárky z našeho věrnostního programu ZDARMA! Tabulku bonusů s přehledem dárků naleznete na str. 19 a 20 tohoto časopisu a na internetových stránkách **www.kzw.cz**.

A ještě něco navíc!

► **Členskou Klubovou kartu**, kterou využijete pro uplatnění slev na zajímavé výrobky a služby u našich smluvních partnerů.

► **Přístup na osobní internetové stránky**, kde naleznete aktuální stav svého osobního konta věrnostního programu, nové informace o produktech, speciální akce pouze pro členy klubu nebo i neveřejnou lékařskou poradnu s naším odborníkem.

► **Bezplatnou zákaznickou linku na tel. číslo 800 141 141** v pracovních dnech v době od 7.00 do 19.00.

► **Členství v Klubu zdraví Walmark je zcela zdarma** a k ničemu vás nezavazuje.

NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE

Zásilkový prodej Klubu zdraví Walmark se těší stále větší oblibě u našich zákazníků. Členové klubu u nás nakoupí navíc s 12% slevou, a to v klidu, z pohodlí svého domova. Současně s výrobky si mohou objednat produkty nebo dárky za nastrádané Wk.



Objednat produkty je tak snadné...

On-line na internetové adrese www.kzw.cz. Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou)

Telefonicky na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7.00 do 19.00

Písemně, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín

Elektronickou poštou na adrese farmainfo@walmark.cz

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží vám dodáme nejpozději do 3 dnů od přijetí objednávky.

Balné a poštovné ve výši 85 Kč bude účtováno objednávkám nižším než 590 Kč. Při objednávce nad 590 Kč po členské slevě hradí výdaje spojené s balným a poštovním společnost Walmark.

TOP 10 produktů Walmark podle prodaných kusů v zásilkové službě KZW



10



9



8



1



2



3



4



5

VAŠE NEJOBLÍBENĚJŠÍ PRODUKTY!



1. Beta karoten 100 + 10 tob.
2. Energy Q10 Spektrum 30 tbl. 2+1
3. Vápník – Hořčík – Zinek 100 tbl.
4. Hlíva ústřičná 60 + 30 tbl.
5. Coenzyme Q10 30 mg 60 tob.
6. Dialevel 60 tbl.
7. Varixinal 90 tbl.
8. MegaCéčko Aktiv 100 tbl.
9. Proenzi 3 180 tbl + 42 tbl.
10. Prostenal 90 tob.



7



6

SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK



Všechny potřebné informace pro využívání výhod členské karty Klubu zdraví Walmark získáte na bezplatné zákaznické lince 800 141 141 nebo na internetové stránce www.kzw.cz

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



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

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ



SADA HER
(kostky a karty)
90 Wk



TÝDENNÍ DÁVKOVAČ LÉKŮ
150 Wk



PIKNIKOVÁ
DEKA
185 Wk



KOUPELOVÁ
SADA
190 Wk



VELKÁ FROTÉ
OSUŠKA
240 Wk



SADA NA
MALOVÁNÍ
310 Wk



BATOH DO MĚSTA
A DO ŠKOLY
HUSKY WALKER
450 Wk



SPACÍ PYTEL
HUSKY GALANT
470 Wk



MĚŘIČ TLAKU
A PULSU
590 Wk



INFRAČERVENÝ
TEPLMĚR
690 Wk



Výška
3,8 cm

SAMONAFUKOVACÍ
KARIMATKA HUSKY FUZZY
790 Wk



Novinka

SPORTOVNÍ TAŠKA
HUSKY GILLET
490 Wk

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	60	EPA marine	30 tablet	4816	6	64
Acneon	30 tablet	6038	23	230	EPA marine	100 tablet	5226	18	171
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	40	Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	6	63
Antioxidant	30 tablet	3260	5	55	Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	96
Arthrostop krém	100 ml	6315	6	78	Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	160
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	36	328	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	10	104
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	41	371	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	19	188
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	72	616	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	124
Benosen	20 tablet	1521	11	119	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	225
Benosen	40 tablet	3785	20	202	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	29	276
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	51	GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	13	133
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	85	GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	24	234
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	11	113	GinkoStim	30 tablet	4618	11	116
Betabronz	30 tablet	1781	16	147	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	6	60
Betabronz	60 tablet	1774	28	267	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	18	164
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	3	34	Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	128
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	8	89	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	41
Brontici - vitamin C 100 mg	30 tablet	3581	5	47	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	109
Brutnák lékařský	30 tobolek	3307	6	78	Hvězdičky	30 tablet	5598	17	156
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Chró 0,200 mg	30 tablet	6223	11	116
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	42	Chró 0,200 mg	30 tablet	6230	5	46
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	248	Chromdiet	30 tablet	4809	8	85
Coenzyme Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	164	Chromdiet	100 tablet	4892	23	230
Coenzyme Q10 10 mg	30 tobolek	4687	6	63	Imunactiv	30 tablet	2276	10	119
Coenzyme Q10 10 mg	60 tobolek	4731	12	120	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	5	56
Coenzyme Q10 15 mg	30 tobolek	3284	8	87	Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	8	102
Coenzyme Q10 15 mg	60 tobolek	4564	18	160	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	55
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	10	104	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	105
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	196	Lecithin forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	167
Coenzyme Q10 60 mg	30 tobolek	1286	19	184	Mabelle	30 tablet	1767	21	214
Denoxinal	30 tablet	3990	18	162	Mabelle	60 tablet	3914	32	377
Denoxinal	60 tablet	4003	32	294	Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	0128	7	76
Dialevel	30 tablet	1941	14	137	Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	1759	23	225
Dialevel	60 tablet	3938	26	253	Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	0111	7	76
Dolomit	70 tablet	3321	4	51	Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	1766	23	225
Echinacea	60 tablet	4393	10	100	Martánci IMUNO MIX	100 tablet	1773	23	284
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	55	Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	76
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	15	142	Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	1797	23	225
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	55	Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	1780	23	225
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	15	142	Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	1803	23	225
Energy Spektrum	30 tablet	4908	12	120	Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	76

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	57
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	16	143
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	57
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	16	143
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	6	64
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	11	115
MemoPlus	30 tablet	0210	11	110
Omega 3-6-9	30 tobolek	6250	7	69
Pregnum	30 tablet	8766	18	170
Pregnum	60 tobolek	3907	32	301
Prostenal	30 tobolek	5745	18	165
Prostenal	90 tablet	0692	40	360
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	19	184
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	39	353
Psyllium Husks	100 tablet	6274	10	97
Psyllium Husks 850 mg	90 tablet	8551	12	120
Pumpkin	30 tobolek	3314	7	74
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	7	84
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	67
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	192
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tablet	4304	7	84
Reghaar šampon	175 ml	3079	5	60
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	4	46
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	84
Salutil	30 tablet	5123	18	173
Santoin ústní voda	200 ml	3055	5	68
Santoin zubní pasta	120 g	4045	6	75
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	44
Santoin Excellent zubní pasta	65 g	6032	4	47
Selen	30 tablet	6052	4	42
Selen	100 tablet	6069	11	109
Selezin ACE	30 tablet	0654	7	73
Spektrum s imunactivem	30 tablet	1613	9	116

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
ABC Plus	100 tablet	NB0706	15	212
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	8	119
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	NB5427	9	122
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	137
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	141
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	127
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	7	100
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	126
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	136
Calcerin	100 tobolek	NB2728	14	191
Coenzyme Q10 Q-sorb 30 mg	30 tablet	NB2703	8	117
Coenzyme Q10 Q-sorb 30 mg	60 tablet	NB2727	16	223
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	124
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	176
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	5	74
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	166
Hoříček	100 tablet	NB8301	8	118
Coenzyme Q10 10 mg	50 tobolek	NB7107	16	224
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3004	13	176
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3800	9	122

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi 3	90 tablet	6414	44	396
Proenzi 3	180 tablet	5014	75	653
Proenzi Premium	90 tablet	6407	46	410

TABULKA DÁRKŮ VĚR- NOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Sada her (kostky a karty)	1 ks	5800	0	90
Marfanská peněženka	1 ks	5500	0	150
Týdenní dávkovač léků	1 ks	2500	0	150
Pikniková deka	1 ks	1800	0	185
Koupelová sada v dárkovém balení	1 ks	5100	0	190
Velká froté osuška (75x180 cm)	1 ks	1300	0	240
Dětská souprava na kreslení	1 ks	4400	0	310
Městský batoh HUSKY Walker	1 ks	5700	0	450

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Spektrum s imunactivem	90 tablet	1668	22	276
StresVit	30 tablet	3161	10	98
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	115
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	207
Urinal	30 tobolek	5943	16	143
Urinal	60 tobolek	4041	28	263
Urinal	90 tobolek	0623	40	363
Urinal Akut	10 tablet	5758	19	156
Urinal hot drink	12 sáčků	5765	19	184
Vápník - Hoříček - Zinek	30 tablet	3369	5	48
Vápník - Hoříček - Zinek	100 tablet	3925	10	104
Vápník - Hoříček - Zinek Forte	30 tablet	8292	5	53
Vápník - Hoříček - Zinek Forte	100 tablet	8308	12	128
Vápník - Hoříček - Zinek Forte	200 tablet	9909	23	224
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	67
Varixinal	30 tablet	1347	12	126
Varixinal	90 tablet	4786	35	324
Varixinal gel	75 ml	0630	7	94
Vesisorb Q10 30 mg	30 tablet	8032	19	176
Viaderm	30 tobolek	1309	18	162
Viaderm	50 tobolek	1279	28	262
Vialong	30 tablet	4539	21	261
Vialong	90 tablet	4768	58	638
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	43
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	4	44
Vitavision	30 tablet	2344	11	114
Vláknina	30 tablet	4625	6	62
Yucca	30 tobolek	4212	8	85
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	34
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	88
Ženšen korejský	30 tobolek	3952	11	115
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	14	139

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	8	110
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	14	172
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	24	329
Omefor 3-6-9	30 tobolek	NB8217	11	158
Omefor 3-6-9	60 tobolek	NB1519	19	272
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	8	119
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	8	116
Vápník - Hoříček - Zinek	200 tablet	NB2726	16	218
Vápník - Hoříček - Zinek + vit. D	100 tablet	NB2782	10	138
Vápník - Hoříček - Zinek + vit. D	200 tablet	NB9886	16	227
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	6	90
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	5	75
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	105
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	NB2601	11	157
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	114
XTreme trim Phase2	30 tablet	NB3336	26	369
XTreme trim Phase2	60 tablet	NB3404	42	589
Zacne (proti akné)	100 tablet	NB5808	9	128
Zelený zdroj	60 tablet	NB2209	25	350
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	8	116
Želatína přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	164

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	676
Proenzi gel	100 ml	8544	10	106
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	38	345

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Spací pytel HUSKY Galant	1 ks	3700	0	470
Sportovní taška HUSKY Gillet	1 ks	4500	0	490
Měřič tlaku a pulsu	1 ks	5900	0	590
Infračervený teploměr	1 ks	6000	0	690
Samonafukovací karimatka	1 ks	3600	0	790
HUSKY Fuzzy				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY Roller	1 ks	3100	0	825

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



HUSKY
outdoor specialist



Příroda Vás bude milovat

STANY | SPACÍ PYTLE | BATOHY | TEXTIL

WWW.husky.cz

...víme, co je wellness

Nové otevřený wellness hotel Rezidence**** zahajuje kompletní provoz. Nyní Vám nabízí pestrou škálu wellness programů za bezkonkurenční sezonní nabídku.

 **PRODLOUŽENÉ VÍKENDY**
2.990,- Kč

 **TÝDENNÍ POBYTY**
5.990,- Kč

Zvolte některý z našich **detoxikačních či beauty programů** a nechte odpočinout své tělo a mysl v péči našich terapeutů, kteří Vám spolu s blahodárnými účinky panensky čisté přírody Novohradských hor dodají nových sil.

- Víkendové a týdenní programy
- Široká nabídka doplňkových wellness procedur
- V ceně pobytu je také zahrnut každodenní vstup do wellness oázy (hotelový bazén, sauna, whirlpool, parní komora, solná jeskyně)

Navíc jsme právě pro Vás připravili ve spolupráci s firmou Walmark **dárek v podobě 1 balení Proenzi, Viaderm či Denoxinal** dle druhu pobytu, který si zvolíte. Komplexní informace o jednotlivých pobytech najdete na www.rezidencnh.cz.



WELLNESS HOTEL ****
REZIDENCE

NEVÁHEJTE A REZERVUJTE NA TEL. 386 321 618, 724 130 399 ČI
E-MAILOVÝCH ADRESÁCH SALES@REZIDENCENH.CZ,
INFO@REZIDENCENH.CZ SVŮJ POBYT JIŽ DNES. RÁDI VÁM
VYHOTOVÍME TAKÉ DÁRKOVÉ POUKAZY.

VÍCE NA WWW.REZIDENCENH.CZ

Jako malý kluk chtěl být **PETR SLAVÍK** (40) ošetřovatelem v zoo. Časem ale zjistil, že úplně nejkrásnější je

Začal za nimi jezdit a proslavil se jako fotograf divokých zvířat (www.petrslavik.cz).

Kdy jste poprvé vyrazil do světa?

Bylo mi tehdy jedenadvacet, sbalil jsem si to nejnужnější a rodičům oznámil, že vyrazím stopem směr Afrika. Netušil jsem, kdy se vrátím, neměl jsem žádný plán. Bylo to neuvěřitelné klukovské dobrodružství a jsem rád, že jsem si kus světa prošlápl s batohem téměř bez prostředků.

Jak vypadá takový všední den fotografa zvířat v Africe?

Vstáváte za tmy a pracujete tak dvanact hodin. Mezi teplotami během dne jsou často obrovské rozdíly. Ráno máte v otevřeném landroveru kulicha a odpoledne je na slunci čtyřicet. Na safari se pohybujete převážně v terénním voze a z něj také většinou fotíte. Není to až taková romantika a už vůbec ne pohoda. Z devadesáti procent je to o čekání, trpělivosti a štěstí. Divoká zvířata prostě nejsou modelky, nepózuji na požádání.

Jistě jste zažil spoustu zajímavých příhod, která z nich vám nejvíc utkvěla v paměti?

Určitě setkání s horskými gorilami v Ugandě. Tehdy jsem se dostal do jejich bezprostřední blízkosti a strávil mezi nimi tři hodiny. V jednu chvíli mi ale bylo úzko, to když se ke mně jedna samice přikolébala, protože jí asi začalo být podezřelé, jak se tam pořád plazím a hledám vhodnou polohu k focení.

Co jste udělal?

V takový okamžik je důležité nedívat se zvířeti do očí, protože to by pro něj znamenalo výzvu. Sedl jsem si na zem, nacpal si do pusy listí, žvýkal ho a vydával mručivé zvuky, které vyjadřují klid. Samice mě ještě chvíli pozorovala, ale asi jsem ji přesvědčil, že jsem tam jen za účelem jídla, tak si mne přestala všimnout.

Ale setkání s vlky letos v únoru tak mírumilovně nedopadlo...

Chcete-li udělat skvělou fotku, musíte se dostat ke zvířeti co nejblíže, nejlépe do úrovně jeho očí. Tím snížíte nejen svou výšku, ale i autoritu. Fotili jsme v Minnesotě na zamrzlém jezeře samce arktického vlka, který patřil mezi zvířata chovaná pro účely filmu a focení. Jenže

vlk už dlouho „netočil“ a byl trochu „rozjívěný“. Najednou ke mně přiběhl a zakousl se mi do předloktí. Bylo to, jako když vám upnou ruku do svěráku, který někdo utahuje. Chovatel byl v tu chvíli asi dvacet metrů ode mě. Začal na mě křičet, ať vlka praštím po hlavě. Jenže já měl v ruce foťák s objektivem za sto šedesát tisíc... Tak jsem stisk ustál, než ke mně přiběhl a vlka odehnal.

Jaké jiné zdravotní potíže (kromě pokousání vlkem) hrozí v exotických destinacích, do kterých jezdíte?

Mám velké štěstí, že poměrně dobře snáším přechody do různých klimatických pásem, k jiným kulturám i ke zcela odlišné stravě, než je u nás. Zásady, které by měl člověk dodržovat při cestě do tropů, najdete v každé turistické příručce. Jak ale odmítnout domorodci nabízený pokrm, vám už nikdo neporadí. Já se snažím jíst s místními obyvateli, zvláště pokud jsem hostem v domorodé vesnici nebo třeba v rodině průvodce. Otevírá to dveře do srdcí lidí, v jejichž zemi se pohybujete. Neříkám, že je to vždy bez následků, a v žádném případě to není doporučení. Je to jen cesta, kterou jsem si zvolil.

Která očkování jsou nutná?

To je různé podle oblasti, do které se chystáte vycestovat. Nejlepší je poradit se s lékařem dostatečně dlouho před odjezdem. Já mám snad všechna očkování, na která si jen vzpomenu, protože jsem absolvoval velmi podrobná vyšetření před vstupem do záchranné stanice pro šimpanze na Ngamba Islandu v Ugandě.

Co děláte pro to, abyste byl na cestách v dobré fyzické i psychické kondici?

Během přípravy na fyzicky náročnější cestu užívám multivitaminy a hlavně vitamin C, doplněné o přípravky na regeneraci kloubů. Nejsem typickým příkladem vzorného cestovatele, ale lékárnice, zvláště expediční, věnuji velkou pozornost. Pokud se ale budete pohybovat v oblasti, kde zrovna nepotřebujete kalciové injekce a hadí séra, na rozpustné „céčko“ a pár multivitaminů si místo určitě najdete.



e potkávat zvířata v jejich domovině.

**DIVOKÁ ZVÍŘATA
NEJSOU MODELKY,
NEPÓZUJÍ NA
POŽÁDÁNÍ.**

FOTOGRAF s divokým srdcem

...a klouby vám poděkují

Cílem studie, na níž se podílelo několik specialistů na problematiku osteoartrózy, bylo ověřit účinnost kombinace glukosamin sulfátu a chondroitin sulfátu v kombinaci s rehabilitací. Výsledek jistě potěší všechny zákazníky, kteří užívají kloubní výživu Proenzi.

Osteoartróza je pomalu se vyvíjející onemocnění kloubů, při němž dochází k degenerativním procesům v kloubní chrupavce. Mezi terapeutické postupy patří mimo jiné rehabilitace a aplikace tzv. SYSADOA. Mezi ně patří především **glukosamin sulfát** a **chondroitin sulfát**.

Průběh studie

Úkolem studie bylo ověřit účinnost kombinace glukosamin sulfátu a chondroitin sulfátu konkrétně u doplňku stravy Proenzi Premium (Walmart, ČR) v kombinaci s rehabilitací. Do studie bylo zařazeno 60 pacientů ve věku 36-70 let, u nichž byla potvrzena gonartróza (artróza kolenního kloubu) II. až III. rtg stadia. Pacienti byli rozděleni do tří skupin po dvaceti lidech. První skupina byla kontrolní – těmto pacientům nebyly podávány

KOMBINACE GLUKOSAMIN SULFÁTU A CHONDROITIN SULFÁTU MŮŽE SNIŽOVAT PROJEVY OSTEOARTRÓZY.

žádné léky ani doplňky stravy na artrózu a neprobíhala u nich rehabilitace. Druhá a třetí skupina užívala po dobu tří měsíců glukosamin sulfát 1500 mg a chondroitin sulfát 1200 mg denně, někteří současně podstoupili rehabilitaci. Hodnocení probíhalo ve třech měřeních – vstupní, po 3 měsících a závěrečné po 6 měsících.

A jaké byly výsledky?

Kombinace účinných látek obsažených v přípravku Proenzi Premium může snižovat projevy osteoartrózy po třech měsících užívání. Po dalších třech měsících bez užívání přípravku se jednotlivé hodnoty významně nemění, což může dokládat přetrvávající efekt chondroprotektiv. Současná rehabilitace zřejmě snižuje účinek samotných chondroprotektiv na bolest a ztuhlost, nicméně účinek na pohyblivost je obdobný a rozsah flexe (ohýbání v oblasti kloubu) se jeví být lepší.

Z výsledků studie vyplývá, že kombinace glukosaminu a chondroitinu v denních dávkách 1500 mg, resp. 1200 mg, se ve sledovaných parametrech osvědčila nejlépe.

Autoři studie: Miroslav Kučera¹, Miloš Barna², Zora Polesná³, Lucyna Škňouřil⁴, Jan Heinrich⁴, Irena Palíková⁵, ¹Univerzita Karlova, 2. LF UK, Rehabilitační klinika, Česká republika; ²Soukromá praxe, Mařákova 3, Praha, Česká republika; ³Polifarma, Praha, Česká republika; ⁴Walmart, a. s., Třinec, Česká republika; jan.heinrich@walmart.cz; ⁵Ústav lékařské chemie a biochemie, ⁶Univerzita Palackého, Olomouc, Česká republika
The authors declare that the results were interpreted independently and that they do not express any trade interest of Walmart, a.s., which provided the food supplement tested.

proenzi®

specialista na kloubní výživu



4 nadstandardní kloubní preparáty pro různý stupeň a typ obtíží:

Proenzi 3

- při lehčích a středních bolestech kloubů
- obecně starším lidem pro udržení zdraví kloubů



AKCE!

Od 10. září limitovaná série:
Proenzi gel zdarma k balení Proenzi 3 180 tablet!*



Proenzi Premium

- při silných a středních bolestech kloubů
- při nadměrné zátěži (nadváha, sport, těžká fyzická práce)



Proenzi Hyal

- pro lepší promazání a snížení tření kloubů
- při lupání v kloubech a drásotu



Proenzi gel

- při otocích a namožení kloubů a svalů
- prokrvuje, prohřívá a uvolňuje postižené místo



Žádejte originální farmaceutickou kvalitu - žádejte Proenzi!

Přípravky jsou schváleny MZ ČR jako doplňky stravy.
*Limitovaná nabídka. V prodeji 15.000 ks.

Nejlepší volba: Walmark!

Když jsme jeli na rozhovor a zastavili auto u domku ve Veselí u Oder, vyběhl ze dveří opálený muž v tričku, aby nám otevřel vrátka. To bude syn pana Buchty, říkali jsme si, ale mýlili jsme se – byl to ing. Vladimír Buchta osobně. Letos mu bylo 79 let a je mistrem světa i Evropy ve stolním tenise veteránů.



■ Proč jste si vybral ze sportovních disciplín zrovna stolní tenis?

V mládí u nás na dědině jiné sportovní možnosti ani nebyly. Ping-pong jsem hrál od mládí a okolo roku 1947 jsem se mu začal věnovat intenzivně. Když jsem šel v roce 1990 do důchodu, dozvěděl jsem se, že existuje Českomoravský veteránský klub, tak jsem se do něj přihlásil.

■ Hráči jsou zde rozdělení podle věku?

Ano, veteráni začínají od 40 let. Kategorie jsou nejprve po deseti letech a pak po pěti: 60-65, 65-70, 70-75, 75-80, 80-85, a poslední je nad 85 let. Já patřím do kategorie 75-80, ale příští rok už budu v kategorii 80-85. Stařešinou veteránů je Lumír Ruzha, kterému je 82 let a sám získal několik světových i evropských medailí.

■ Kolika mistrovství jste se už zúčastnil?

Turnaje veteránů se pořádají 8x do roka v České republice a na Slovensku. Každý rok se také koná mistrovství Evropy a jednou za dva roky mistrovství světa. Pokud mi finance a zdraví dovolí, tak

se jich rád účastním, už od roku 1990. V České republice jsem vyhrál ve své kategorii mistrovství veteránů třikrát.

■ Kam všude jste se s ping-pongem podíval?

Účastnil jsem se turnajů např. v Norsku, Německu, Dánsku, Austrálii, Japonsku či Americe. První mezinárodní úspěch mě čekal ve švédském Göteborgu v roce 1999, kde jsem získal bronzovou medaili. Za dva roky pak bylo mistrovství Evropy v Dánsku, a tam jsem vyhrál zlatou. Velmi si také cením titulu Mistra světa v družstvech z roku 2007 ze závodů v Německu. A nejčerstvější bronzovou medaili jsem si přivezl především z Chorvatska z mistrovství Evropy.

■ Gratulujeme! Jak je vidět, cestování vám nedělá problém.

Už trochu ano. V roce 1999 jsem podstoupil angioplastiku, protože mě trápily potíže s dechem, srdeční slabost... Zákrok mi ulevil, ale musím být opatr-

nější. Když mě čeká dlouhá cesta letadlem nebo autobusem, dostávám injekce na ředění krve. Také užívám léky na srdce. Pan doktor mi dovolil dál hrát, ale doporučil mi, abych toho nechal, kdybych se cítil unavený. Ale to se nestane.

■ Jak se vám daří uchovat si tak dobrou kondici na prahu osmdesátky?

Starám se o své tělo. Nejvíce trpí klouby, proto pravidelně užívám Proenzi a dvakrát do roka si dopřeji tříměsíční kúru. Asi i díky tomu nemám žádné problémy s klouby. Při stolním tenise je také velmi důležitá psychika – osvědčila se mi Guarana a GinkoPrim od Walmarku. Když očekávám větší zátěž, беру koenzym Q10, který dodává energii. Kvůli pevným kostem užívám trojkombinaci vápník-hořčík-zinek. Hořčík je při sportovních výkonech velmi důležitý. I teď na mistrovství světa se stalo, že jeden z hráčů zkolaboval kvůli křečím ve svazech z nedostatku hořčíku.

■ Na českém trhu nabízí své produkty mnoho farmaceutických firem, proč jste si vybral zrovna ty od Walmarku?

Když jsem v jednom výrobku objevil nabídku stát se členem KZW, využil jsem toho a byl jsem velmi mile překvapen – pestrou nabídkou, perfektně vyřízenými zásilkami. Navíc jde o českou firmu z regionu, kde jsem doma. Takže pro mě je Walmark určitě nejlepší volba.

Rybářská bašta

Amur v provensálském

těstíčku



4 porce, 500 kcal, 2090 kJ,
chol. 210 mg, obtížnost **

800 g amura
citrónová šťáva
3 stroužky česneku
2 vejce
pivo
provensálské koření
hladká mouka
olej
sůl, pepř

Očištěnou rybu nakrájíme na porce, pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, potřeme rozetřeným česnekem a necháme 30 minut odležet. Mezitím si připravíme hustší těstíčko z vajec, trochy piva, provensálského koření a mouky. Jednotlivé porce ryby namáčíme do těstíčka a smažíme ve vyšší vrstvě oleje do zlatova.

Salát z marinované ryby s hlívou

4 porce, 240 kcal, 1000 kJ,
chol. 34 mg, obtížnost **

250 g ryb marinovaných v oleji
150 g hlívy
1 lžice olivového oleje
1 hlávkový salát
10 červených ředkviček
4 malá tvrdší rajčata
mletý kmín
sůl

Zalivka:

3 lžice vody
3 lžice olivového oleje
3 lžice vinného octa
moučkový cukr
sůl, pepř

Hlívu nakrájíme na proužky, dáme na pánev s rozežhátou lžící oleje, osolíme, okmínujeme, 5 minut orestujeme a necháme vychladit.

Rozebereme salát, opereme ho a natrháme na kousky. Vložíme do misky a přidáme rozpůlené ředkvičky nakrájené na plátky, rozčtvrcená rajčata nakrájená na plátky, vychlazenou hlívu a rybí maso nakrájené na kousky.

Na pánev po restování hlívy nalijeme 3 lžice vody, přidáme olej, ocet a promícháme. Osolíme, opepříme a dochutíme octem a cukrem. Přivedeme k varu a po zavaření rozšleháme metličkou do spojení. Odstraníme ze zdroje tepla a necháme vychladit. Vychlazeným nálevem přelijeme salát, promícháme, necháme 30 minut odležet. Podáváme s pečivem.

Špíz z okouna

4 porce, 480 kcal, 2010 kJ,
chol. 129 mg, obtížnost **

600 g filetů z okounů
4 kape
100 g slaniny
4 cibule
olivový olej

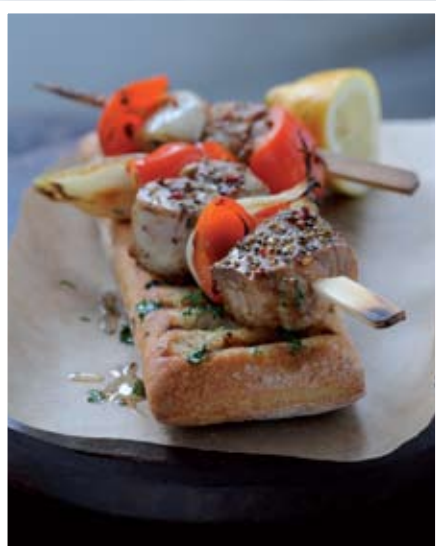
Marináda:

1 lžička worcesterové omáčky
2 lžice olivového oleje
1 lžička vinného octa
½ lžičky moučkového cukru
2 stroužky česneku
sůl, směs drcených pepřů

Filety a papriky nakrájíme na kousky cca 3x3 cm, slaninu na plátky a cibuli na čtvrtiny, které rozebereme na jednotlivé plátky.

V misce smícháme marinádu z worcesterové omáčky, olivového oleje, vinného octa, moučkového cukru, prolisovaného česneku, pepře a soli. Do marinády vložíme kousky ryby a necháme odležet nejméně 2 hodiny.

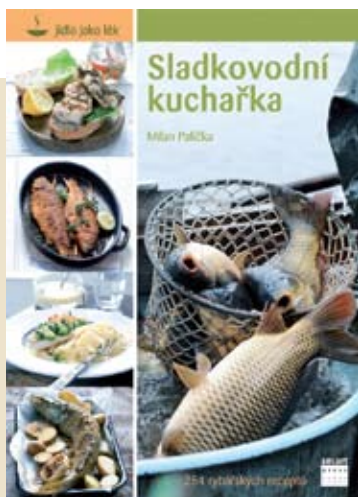
Poté na špejle nebo grilovací jehly střídavě napichujeme kousek ryby, plátek slaniny, kousek papriky a plátek rozebrané cibule. Špízy zakončíme kouskem ryby. Vložíme do pekáče vymazaného olejem, přelijeme marinádou a 25 minut pečeme za častého přelévání výpekem při 180 °C.



Sladkovodní kuchařka

Milan Palička

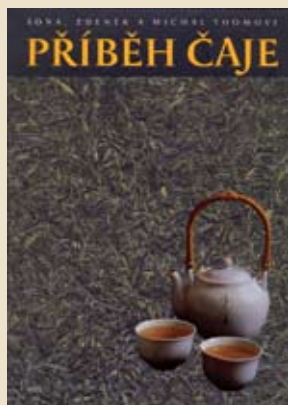
Kniha obsahuje více než 250 receptů, doplněných celostránkovými fotografiemi hotových jídel a ilustračními fotografiemi s rybářskými motivy. U všech receptů je uvedena jejich energetická hodnota a obsah cholesterolu. Rybáře a všechny, kdo se o ryby, rybníkářství i rybaření zajímají, potěší, že v knize najdou i kapitoly o sladkovodních rybách, o dějinách rybníkářství u nás a v neposlední řadě i o tom, jaký vliv má konzumace rybního masa na lidské zdraví. (399 Kč, vyd. Smartpress)



Příběh čaje

Soňa, Zdeněk a Michal Thomová

Prostřednictvím této fotografiemi bohatě ilustrované publikace navštívíte podivuhodné krajiny, kde se čaj pěstuje, poučíte se o rozličných způsobech zpracování čajových lístků. Získáte přehled o desítkách známých i méně známých čajů a naučíte se je správně připravovat. Dozvíte se, zda se vám díky čaji podaří shodit nadbytečné kilogramy či jestli pitím čaje omezíte riziko vzniku civilizačních chorob. (999 Kč, vyd. ARGO)



Divoká planeta

Výpravná publikace plná fascinujících fotografií, na nichž Petr Slavík a Václav Šilha zachytili pozoruhodný svět zvířat v divočině. (449 Kč, vyd. Fragment)



Všechno o kojení

Vivian Weigert

Knížka zasvěcuje budoucí i čerstvé maminky do jednoho z nejtímnějších a zároveň nejdůležitějších kontaktů s dítětem. Kniha uvádí do přípravné fáze kojení už před porodem dítěte, připravuje matku na první obtížné okamžiky, kdy se dítě učí „umění“ přijímat mateřské mléko, nabízí různé podněty k masážím prsu a k zacházení s mateřským mlékem a nepomíjí ani různé životní situace, kdy se kojení stává problémem. (209 Kč, vyd. Portál)



Maminky „čekatelky“

...o ženských vajíčkách

Ženské vajíčko je největší buňka v lidském těle. Obsahuje velmi málo zásobních látek, proto je nově vzniklý zárodek odkázán na výživu z dělohy a později placenty na rozdíl od vajíček např. ptáků či plazů. Proto je důležité, aby maminky, které chtějí otěhotnět, byly dostatečně předzásobené důležitými látkami nejen před plánovaným otěhotněním, ale zásobily se i po celou dobu těhotenství a kojení. Není však žádoucí bezhlavá suplementace vitamíny a minerály. Doplnky stravy je nutné vybírat pečlivě s ohledem na budoucí rozvoj miminka. Příkladem speciálně vyvinutého přípravku pro toto období je doplněk stravy Pregnum. Ten obsahuje pouze kyselinu listovou jako prevenci vývojových vad, jód pro dostatečný vývoj nerovnováhy soustavy, hořčík pro zdravý průběh těhotenství a především revoluční složku DHA, která podporuje správný vývoj mozku, nervové soustavy a zraku. Zvláštností je, že DHA je vyrobeno ze speciálně pěstěných mořských řas, které jsou naprosto bezpečné pro vyvíjející se plod i miminko.

Ryba v tobolce

K udržení zdraví musí organismus získávat různé druhy mastných kyselin v potravě nebo doplňcích stravy. Omega-3 nenasycené mastné kyseliny hrají klíčovou roli v celé řadě životních procesů v lidském těle. Nejdůležitější je jejich pozitivní působení na srdečně cévní systém. Přítomnost omega-3 mastných kyselin snižuje schopnost krevních destiček tvořit tromby (krevní sraženiny), které mohou vést ke vzniku srdečního infarktu. Ten je vůbec nejčastější příčinou úmrtí u nás. Omega-3 mastné kyseliny jsou rovněž účinné protizánětlivé látky prospěšné při kloubních chorobách, lupusu a psoriáze (lupénce). EPA a DHA mají velký význam i pro udržování dobrého psychického zdraví, protože příznivě ovlivňují mozkové funkce. Užívají se 1-3 tobolky denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.



doplněk stravy



doplněk stravy

Martánci i pro caparty

Novinka



Doposud byli Martánci – nejoblíbenější dětský multivitamin na našem trhu – jen výsadou dětí od tří let. Od letošního podzimu je však k dispozici novinka, která je určena i mladším dětem – od jednoho roku věku. Právě pro ně společnost Walmart vyvinula multivitaminový sirup Martánci, který je souhrnem všech nezbytných vitaminů, minerálů a dalších aktivních látek, jež jsou velmi důležité pro fyziologický růst, zdravý vývoj a celkovou vitalitu. Novinka také obsahuje unikátní aktivní složky – beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek. Tyto

látky společně s vitaminy a minerály přispívají ke správné funkci imunitního systému, přeměně energie a vývoji organismu.

Sirup má příjemnou pomerančovou příchut, takže bude dětem určité chutnat.

A jak se sirup užívá?

Děti od 1 roku užívají 5 ml sirupu jednou denně (5 ml = 1 malá lžička). U dětí od 3 let a dospělých je možné zvýšit dávkování až na 10 ml sirupu jednou denně. Před použitím obsah důkladně protřepejte a pro dávkování můžete použít přiloženou kalibrovanou lžičku.



doplněk stravy

Martánci sirup se zvláště doporučuje:

- * v průběhu celého roku při nevyvážené stravě (v případě odmítání jistých druhů potravin)
- * v období s vyšším výskytem onemocnění (hlavně v zimních a jarních měsících) k zajištění řádného příjmu prospěšných aktivních látek
- * během nemoci, při duševní a fyzické únavě nebo rekonvalescenci

Nově s prebiotiky

Další novinkou, kterou maminky jistě přivítají, jsou Martánci s prebiotiky. Obsažená prebiotika (inulín) navíc podporují zdravou střevní mikroflóru a správné vstřebávání vápníku.

Děti si mohou vybrat ze dvou výborných příchutí – lesní plody nebo jahody, anebo vyzkoušet mix těchto příchutí v jednom balení.

ÚČINNOST MARTÁNKŮ BYLA PROKÁZANA STUDIÍ

Výsledky postmarketingového sledování prokázaly, že během dvouletého užívání Martánek 465 dětmi ve věku 3-12 let došlo ke statisticky významnému poklesu v celkovém počtu nemocí, také celkové době nemocí a v jednotlivých parametrech závažnosti nemocí. Více najdete na <http://www.walmart.eu/cz/Stranky/studie-martanci-imunactiv.aspx>

VÍTE, ŽE...

INULÍN JE VHODNÝ I PRO DIABETIKY! JEHO KALORICKÁ HODNOTA JE TOTIŽ VELMI NÍZKÁ, AŽ NULOVÁ A NEZVYŠUJE HLADINU KREVNÍHO CUKRU.



doplněk stravy

Prospěšné látky přítomné v přípravcích Martánci

Beta glukan je zcela přírodní látka, která podporuje funkci imunitního systému.

Zinek je nezbytný pro normální růst a funkci imunitního systému.

Vitamin C slouží jako ochranný antioxidant a pomáhá podporovat přirozenou imunitu.

Bioflavonoidy (komplex) působí jako antioxidanty, které mají příznivé účinky na lidské zdraví a navíc pomáhají stimulovat funkci imunitního systému.

Prebiotika jsou prospěšné oligosacharidy, které zůstávají nestrávené v tenkém střevě a stimulují růst přátelských bifidobakterií v tlustém střevě.

Inulín podporuje zdravé fungování zažívání a ovlivňuje střevní flóru.

Vitaminy skupiny B jsou velmi významné pro celkovou vitalitu a řádnou funkci metabolismu.

Vitamin A a **jód** jsou důležité pro zrak, strukturu a funkci kůže.

Vitamin E je velmi prospěšný pro zdravé zuby, kosti, vlasy, kůži a nehty.

Vitamin D podporuje vstřebávání a využití vápníku pro stavbu kostí a zubů.

Lysin podporuje funkce imunitního systému, také zvyšuje vstřebávání, aktivitu a zachycení vápníku. Navíc je základem pro optimální rozvoj svalů, kostí a zubů.

Extrakt z šípku přispívá k fyzické pohodě a k přirozené obraně organismu. Podporuje řádné zažívání.

Kyselina listová je důležitá pro vidění a je nezbytná pro duševní funkce a výkon.

PABA pomáhá udržovat vlasy, nehty a kůži v optimálním stavu.

Cestování s dětmi



Mgr. Tania KRULOVÁ, ordinace
klinické psychologie v Praze 10

Očima psychologa

„Nezapomeňte, že i společné cestování je zážitkem, který si dítě bude pamatovat a který může vypovídat mnoho o tom, jak to ve vaší rodině chodí,“ upozorňuje psycholožka Mgr. Tania Krulová z ordinace klinické psychologie v Praze 10. „Dítě je velmi citlivé na celkovou atmosféru a bývá zrcadlem našich emocí. Budeme-li sami na cestu s dostatečným předstihem připravení, předejdeme cestovní horečce svého dítěte. Cestu je dobré naplánovat podle biorytmu dítěte, čím delší úsek prospí, tím lépe. Pohodlné sezení, několik hraček, které můžeme dítěti dávat postupně, nezapomenout oblíbeného mazlíčka. Čas strávený v autě lze využít společným povídáním a zpíváním. Když už dochází síla a fantazie dospělým, ke slovu přicházejí mluvené pohádky, říkanky a písničky z autorádia. Jsou lepší než DVD – dávají více prostoru pro fantazii a méně zatěžují nervovou soustavu a organismus, pro který může být cestování už tak dost vyčerpávající. Časté přestávky s proběhnutím a dostatek tekutin jsou samozřejmostí. A nezapomeňte – ani cestování není důvodem rezignovat na racionální stravu a odbývat děti sladkostmi.“

Čím pojedete?

Na kratší vzdálenosti je pro děti určité nejvhodnější auto. Důležité je nezapomínat větrat, aby se dětem nedělalo nevolno, a zajistit dostatek tekutin. Zásadně neukládejte věci do prostoru za zadní sklo, protože při prudším brzdění „naberou“ rychlost a sílu, letí směrem dopředu a mohly by poranit hlavy dětí.

I když období dlouhých prázdninových cest je už za námi, přesuny z místa na místo s létem nekončí. Přinášíme tipy na to, jak učinit společné cestování příjemné, bezpečné a zábavné. **A budete-li znát správné odpovědi na náš marťanský kvíz, můžete vyhrát novinku – nafukovací autosedačku Bedi.**

Pokud můžete, využijte při cestování s malými dětmi na delší vzdálenosti letadlo. Vlak není dost komfortní z hlediska hygieny, ale dítě v něm má aspoň možnost pohybu. Nejméně vhodný je dálkový autobus, kde musí sedět na místě několik hodin. Při cestování letadlem nezapomeňte děti připravit na nepříjemné pocity při vzletu a přistání, kdy vzniká nepříjemný tlak v uších. Potíží pomůže předejít bonbon či žvýkačka. Kojence je dobré při vzletu a přistání začít kojít, nebo mu dát napít z lahvičky.

Pomůcky, které zpříjemní cestu

I když chceme převést dítě jen na krátkou vzdálenost, třeba od školky domů, nikdy nesmíme zapomenout na autosedačku. Dobrým nápadem především pro prarodiče, kteří občas potřebují dítě převést, je nafukovací autosedačka Bedi, kterou můžete mít vždy přichystanou v autě. Sfouknutá zabere místo asi jako složená nákupní taška. Po nafouknutí získáte bezpečnou ho-

mologovanou autosedačku, která prošla náročnými crash-testy a je určena pro děti od tří do deseti let s hmotností 15–36 kg. Koupíte ji za cenu okolo 1400 Kč, a aby se dětem sedělo ještě příjemněji, můžete si k ní dokoupit i textilní potah za 150 Kč. Nafukovací autosedačku, kterou vyrábí firma Gumotex, můžete koupit např. na www.nafukovaciautosedacka.cz, anebo vyhrát v naší soutěži.

SOUTĚŽ PRO VÁS

Vyberte správné odpovědi na náš kvíz a pošlete je do 31. 10. 2009 buď na e-mail farmainfo@walmart.cz, nebo poštou na Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku nebo „předmět“ mailu označte heslem „**Soutěž Marťanci autosedačka**“. Jednoho vylosovaného výherce odměníme nafukovací autosedačkou od firmy Gumotex, další dva od nás dostanou 100tbl. balení nových Marťanců s prebiotiky!

1. Kdy se Marťanci od Walmarku poprvé objevili na českém trhu?

- a) 1986
- b) 1996
- c) 2006

2. Co je to Imunactiv?

- a) Komplex aktivních látek speciálně vyvinutý pro ochranu dětí před nachlazením, bakteriálním a virovým onemocněním a pro posílení imunity.
- b) Nová planeta sluneční soustavy
- c) Nový prací prostředek

3. V jakých příchutích se prodávají noví Marťanci s prebiotiky?

- a) Jahody, švestky, melouny
- b) Jahody, lesní plody, mix obou příchutí
- c) Citrony, pomeranče, lesní plody

4. Co to jsou prebiotika?

- a) Živé mikroorganizmy
- b) Rozpustná vláknina
- c) Druh mléčné bakterie

5. Od kolika let mohou děti užívat sirup Marťanci?

- a) Od 3 let
- b) Od 2 let
- c) Od 1 roku



Celý svět NA NOHOU



MUDr. František PÍČEK, ORP
CENTRUM, Pod Juliskou 4, Praha 6

Jak se správně starat o nohy:

Všechny cesty vedou k nohám. Zatěžujeme-li nepřírodně nohy, můžeme tím vyvolat obtíže i ve vzdálených místech, jako například v kolenou či páteři. Proto neignorujte bolest svých nohou a navštivte včas odborného lékaře-podiatra.

- * prohlížejte své nohy pravidelně, dbejte na veškeré změny – v barvě, teplotě, citlivosti, kvalitě nehtů, pokožky apod.
- * pravidelně nohy umývejte, pečlivě vysušte a ošetřete vhodným krémem
- * správně pečujte o nehty, případně vyhledejte odborného pedikéra
- * volte vhodnou obuv a nepodléhejte modním trendům nezdravé obuvi
- * dopřejte svým kloubům hodnotnou výživu v podobě vyvážené kombinace glukosaminu a chondroitin sulfátu
- * na sport volte obuv odpruženou, speciální pro určité druhy sportu
- * střídajte obuv a občas v létě chodte bosí
- * při bolestech nebo počínajících deformitách vyhledejte odbornou konzultaci

VYSOKÉ PODPATKY A BOTY DO ŠPIČKY MAJÍ NA SVĚDOMÍ VĚTŠINU DEFORMACÍ NOHOU, VBOČENÉ PALCE, KLAĐÍVKOVÉ PRSTY, BOLESTI PATY, ZNIČENÉ KLENBY.

Nohy jsou náš nejdůležitější dopravní prostředek a zároveň patří k nejnamáhanějším částem lidského těla. Jakmile však s nimi není něco v pořádku, dokáží nám to dát najevo nepříjemnou bolestí. Proto bychom se o ně měli umět včas a správně postarat.

Před sto lety lidé dopřávali svým nohám mnohem větší pohyb, než je tomu dnes. Nesedělo se v kanceláři, nejezdilo se autem. Ale zase chyběla kvalitní obuv a odborná péče...

A jak si stojí noha v roce 2009? „Dnešní nohy už bohužel znají jen pohodlí auta a kanceláře. Stres, málo pohybu a špatné návyky se staly startérem bolesti hlavy, zad a dolních končetin,“ vysvětluje ortoped MUDr. František Píček a dodává: „Noha je nucena chodit po špatném terénu, ale dostala zase možnost výběru kvalitního obutí, individuálních úprav vložkami a mnozí lidé začali o své nohy konečně více pečovat.“

Když nohy zabolí

S bolestí nohou se většina pacientů obrátí na chirurga či ortopeda, málokdo vyhledává specialistu – podiatra. Přitom právě podiatr má k noze mnohem blíže. Podiatrie se zabývá komplexní péčí o nohy, tedy diagnostikou, léčbou i rehabilitací. „Jde vlastně o specializované vyšetření se zaměřením na klenby a zatížení, anatomii a funkci nohou. Ve skutečně odborném lékařském centru pak následuje vyšetření celých dolních končetin včetně svalové analýzy, vyšetření stoje eventuálně chůze se zaměřením na nosné klouby a páteř,“ objasňuje MUDr. František Píček, který se obo-

rem podiatrie dlouhodobě zabývá. Jeho pacienti často využívají tzv. počítačovou pedobarografii a analýzu digitálního videozáznamu chůze a běhu.

Co je počítačová pedobarografie?

Jde o hodnocení postavení i funkce nohou na základě analýzy statické i dynamické zátěže s využitím tensometrické desky. Vyšetření je využíváno hlavně při bolestech plosky, prstů nohy, nosných kloubů a podobně. „V praxi to znamená, že během vyšetření sledujeme bodové tlaky na ploše chodidla. Jsme pak schopni odborně analyzovat zatížení různých partií chodidla při stoji, došlapu, přenosu váhy i odvíjení chodidla do další pohybové fáze kroku,“ říká MUDr. Píček a zdůrazňuje, že chybné postavení nohou může způsobovat některé obtíže jako například bolesti hlavy, krku, páteře a může být i příčinou bolesti kolenních a kyčelních kloubů.

Jak probíhá analýza digitálního videozáznamu chůze a běhu?

Vyšetření pohybového aparátu při dynamické zátěži je vhodné zejména pro ty, kteří trpí bolestmi nosných kloubů – kotníků, kolen, kyčlí nebo zad či svalů při pohybových aktivitách. Vyšetření posuzuje dynamiku kloubního a svalového aparátu při chůzi a běhu. Po rozcvičení a zahřátí svalstva se pořizují videozáznamy chůze a běhu. Ty umožní podrobné rozfázování chování kloubů a svalstva. Závěry jsou podkladem pro plánování odborné péče poskytované fyzioterapeuty či při podezření na poškození kloubů důvodem pro vyšetření ortopedem.



Vyluštěnou křižovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2009 na adresu:

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

Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.

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

POMŮCKA: TATAMI	FRAN- COVKA	VRAŽDA HOVOR.	OSOBNÍ ZÁJMENO	BLEDNOUTI		DRUH PLAVEK	PRŮZORY VE STĚNĚ	SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY ZKR.	SKOLIT		OTEC ZASTAR.	ZÁPASIŠTĚ V JUDU	POLEDNÍ JÍDLO	HLAS KUKAČKY
JMÉNO KOMEN- SKÉHO					VEDOUČÍ ANGLICKY					OTEKLÉ MÍSTO				
V MINULÉM ROCE					BÝV. AVIVÁŽ. PROSTŘEDEK JM. ZPĚV. HLASE					POSVÁTNÝ ZÁKAZ PROTĚJŠEK MUŽE				
1. DÍL TAJENKY											NEUSPOŘÁ- DANÝ POHYB ZALOŽENÝ ZKR.			
INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA			ZNAČKA NÁKL. AUT CHEM. ZN. SAMARIA					ZE ZADNÍ ČÁSTI SPZ JIHLAVY						
	SPECIFICKÁ VLASTNOST	PLÁTĚNÉ OBYDLÍ ZÁKLAD TAKTIKY					NA JINÉ MÍSTO						TĚLESNÝ STAV	ARTISTA
OSMÉ ČÁSTI							DRUH PÍSMO							
NÁZEV DNE V TÝDNU ZKR.			Lék k zevnímu použití. Čtěte pečlivě příbalovu informaci. Obsahuje Naproxenum.  K LÉČBĚ BOLESTI A ZÁNĚTŮ POHYBOVÉHO APARÁTU									OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL		
ODBOROVÁ RADA ZKR.												ČÍSLO NĚMECKÁ ZKR.		
PŘITAKÁNÍ												PŘEDLOŽKA		
INICIÁLY HERCE TROJANA												INICIÁLY ZPĚVAČKY BARTOŠOVÉ		
CHEM. ZN. TELLURU												CHEM. ZN. VÁPNIKU DEZINFEKČNÍ PŘÍPRAVKY		
OLYMPIJSKÉ HRY ANGL. ZKR.			TĚKAVÁ		MUŽSKÉ JMÉNO	JAKO SLOVENSKY	INICIÁLY ZAKLADA- TELE SOKO- LA TYRŠE	HOSTITEL V ITÁLII		TRATĚ SLOV.	SADA INICIÁLY HERCE ETZLERA			
GONIOM. FUNKCE ZKR.				DĚMONICKY SVŮDNÁ ŽENA					STAV BEZ SVĚTLA				MALÉ DÍTĚ	PŘÍBLIŽNĚ
ČAJ NĚMECKY				SPISY ŽÁK VOJENSKÉ ŠKOLY					KLOUBNÍ NEMOC HODNOTA ZASTAR.					
	JEDNÁNÍ	VÝPLŇ OKNA OPUSTIT SMĚR					JEDEN PLUS JEDEN POCHODOVÝ POVEL				ZVÝŠENÝ TÓN A 2X SNÍŽENÝ TÓN A			
CHEMICKÝ PRVEK KOV ZN. AT						VELKÉ DVEŘE MODEL FIATU						INIC. SPIS. IVANOVA PROUD		
2. DÍL TAJENKY														INICIÁLY SPISOVA- TELE KLÍMY
ÚPLNĚ					CITOSLOVCE OHRAZENÍ					STAROŘE- KOVÉ				
ROZPOČET ZASTAR.					SVĚTLE HNĚDÁ BARVA SLOVENSKY					LET VZDUCHEM PO ODRAZU				

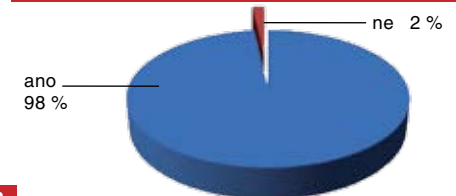
Varixinal na vlastní kůži

A kce probíhala v průběhu jara 2009 a její výsledky znázorňuje náš graf. Z hodnocení lékárníků vyplývá, že 93 % z nich mělo s Varixinalem po jeho osobním užívání vynikající až dobré zkušenosti, přičemž 40 % z nich používá Varixinal pravidelně nebo jej již dříve vyzkoušelo. Konkrétní pomoci se účastnicím testu dostalo v pocitu úlevy od těžkých nohou (27 %), pominula únava končetin (33 %) a 17 % z nich zaznamenalo zmírnění tvorby otoků a modřin. Téměř polovina lékárníků pocítila účinek Varixinalu do

Lidé, kteří musí při své práci často stát, mívají unavené, těžké nohy, trpí otoky a modřinami. Také lékárníci tráví většinu pracovní doby na nohou. Proto jsme jim nabídli k osobnímu vyzkoušení tablety Varixinal a těšili se na jejich dojmy.

dvou dnů, druhá polovina pocítovala efekt po absolvování celé měsíční kúry. Díky této osobní zkušenosti je 98 % lékárníků rozhodnuto doplněk stravy Varixinal aktivně doporučovat svým zákazníkům.

Doporučila byste Varixinal tbl. svým zákazníkům?

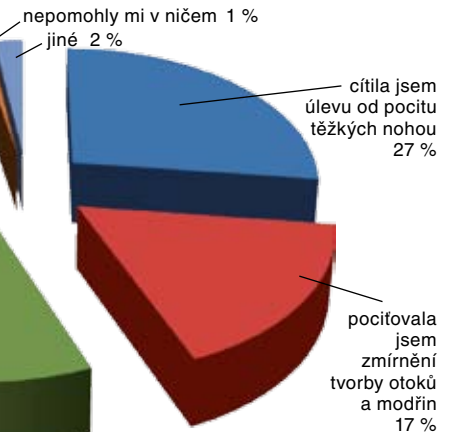


V čem konkrétně vám Varixinal tbl. pomohly?

měla jsem příjemný pocit chladivé úlevy, lehkosti a svěžesti 12 %

pokožka mých lýtek byla pevnější a zdálo se být lépe prokrvená 8 %

odezněl pocit unavených končetin 33 %



Dovolte přírodě ulevit vašim nohám!

Varixinal® se silou **koňského kaštanu**:

- napomáhá zmenšit otoky a zmírnit pocity těžkosti nohou
- pomáhá k udržení zdravých žil a správné elasticity
- pomáhá revitalizovat unavené nohy
- podporuje správný oběh krve v žilách

Nečekejte.

Nechte Varixinal®, aby vám pomohl!

VARIXINAL® vám přináší sílu přírody!

VARIXINAL® s koňským kaštanem, to je skutečná úleva pro vaše nohy!



K dostání v tabletách a formě chladivého osvěžujícího gelu. Zakoupíte ve vaší lékárně nebo na bezplatné info lince: 800 141 141 Walmark, a.s., e-mail: farmainfo@walmark.cz, www.varixinal.cz

PRYČ S UNAVENÝMI NOHAMI!

Zatěžující pocity unavených nohou to není fenomén dnešní doby. Naše předky sužovaly stejné obtíže. Jenže na rozdíl od nás věřili síle přírody.

To věděly již naše prababičky!

Každá správná kořenářka věděla, že na oběhové obtíže dolních končetin platí především extrakt ze semen koňského kaštanu. Zcela jistě by přidala něco listnatce bodlinatého a extraktu z plodů borůvek. Všechny tyto rostliny totiž pomáhají posilovat cévní stěny, podporovat správný oběh krve v žilách, jsou vynikající volbou při otocích a pomáhají zmírňovat únavu nohou.

Vaše nohy si umí vybrat...

Kombinaci těchto rostlin naleznete v doplňku stravy Varixinal. Právě Varixinal totiž čerpá inspiraci v přírodě a v moudrosti našich prababiček.



Když po dusném letním dni sprchne, uvědomíme si, jak se vzduch pročistil, a hned se nám lépe dýchá. Na stejném principu pracuje tepidárium, které simuluje přímořské klima. Proto je vynikající pro astmatiky, osoby s chorobami dýchacích cest a také pro všechny, kdo trpí kožními nemocemi.



V Beskydech jako u moře

Vzduch v tepidáriu obsahuje vyšší množství záporných částic, které jsou pro nás životně důležité a mají ozdravný vliv na organismus. Naopak nedostatek záporných iontů se projevuje nervozitou, depresemi, nespavostí, vyčerpáním, oběhovými potížemi a oslabenou psychikou i fyzickou odolností.

Vysoký poměr záporných iontů se vyskytuje například ve vzduchu v horských oblastech, v blízkosti moře, vodopádů a ve vzduchu po vichřici. Dýchání ionizovaného vzduchu zlepšuje okysličování krve, a tím i celkovou funkci jednotlivých orgánů v těle. Především lidé s respiračními chorobami ocení ionizované prostředí, které způsobuje značné uvolnění dýchacích cest. Tepidárium má vysoce efektivní účinky také na léčbu kožních nemocí.

Jak to funguje?

Do ovzduší tepidária se vypouští solný roztok ze soli z Mrtvého moře, který se zde přeměňuje na jemnou mlhu. Malé částičky této mlhy pronikají do plic, což způsobuje lepší propustnost dýchacích cest a nosních dutin.

Mlha také proniká do pokožky nebo se na ní shromažďuje a na rozdíl od klasického vysoušecího solného efektu způsobuje tento solný roztok udržování přirozené vlhkosti. Pokožka je tedy jemnější už po jediné návštěvě tepidária, po několika sezeních se významně zlepšuje kůže poznamenaná kožními záněty nebo lupenkou.

Sůl z Mrtvého moře má naprosto unikátní složení. Zatímco sůl na vaření se

z většiny skládá ze sodíku a chloridu, hlavními složkami soli z Mrtvého moře jsou draslík a hořčík. Draslík podporuje hojení ran, udržuje rovnováhu kyselosti a zmírňuje nervový neklid, což je důležité pro práci svalů a metabolismus buněk. Hořčík má antialergický efekt, aktivuje kožní enzymy, chrání srdeční sval před zahlcením vápníkem, předchází svalovým křečím a pomáhá uvolňování svalů.

Teplota v tepidáriu se pohybuje v rozmezí 35–38 °C. Abyste dosáhli maximálního účinku, vcházíte sem osušení, bez plavek nebo v županu, prostěradle či saunovací osušce. Doporučená délka pobytu je 20–30 minut 2x až 3x týdně. V tepidáriu byste měli hluboce dýchat nosem a vydechnout ústy tak, aby byla co nejúčinněji aktivována celá dýchací soustava.

Tepidárium si můžete vyzkoušet např. v hotelu Horal ve Velkých Karlovicích. Více informací najdete na www.valachy.cz, tel. 571 495 500.

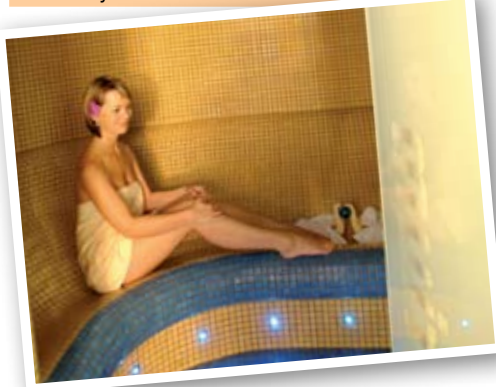
Kde vám bude nejlíp?

(Počet záporně nabitých iontů na cm³)

* na horách	8000
* u moře	4000
* v lesích	3000
* ve městě	2000
* v uzavřené místnosti	20

Tepidárium je vhodné pro:

- * kardiaky
- * osoby s vysokým krevním tlakem
- * psychicky či fyzicky unavené lidi
- * pacienty s lupenkou a kožními nemocemi
- * nachlazené osoby, které cítí příchod virózy
- * astmatiky a nemocné s problémy horních cest dýchacích



Hořčík

Hořčík je minerální složka z většiny vázaná v kostní tkáni a zubech, dále je obsažena v nervové a svalové tkáni, v plazmě a krvinkách. Příjem hořčíku potravou je často nízký, proto je vhodné zajistit jeho denní dávku i jinou formou. Hořčík se účastní všech metabolických dějů, při kterých se přeměňuje energie v organismu. Je nezbytný pro normální funkci svalů, pro činnost srdce a oběhový systém, zvyšuje odolnost organismu příznivým ovlivněním jeho imunity. Mezi příznaky nedostatku hořčíku patří psychické deprese, svalová slabost, sklon ke křečím, zvýšená únava. K nedostatku hořčíku v těle může docházet při jednostranné výživě, u těhotných a kojících žen nebo u diabetiků. Užívá se 1 tableta denně, která se zapije tekutinou.



doplňek stravy



Beran, 21. 3. – 20. 4.

Do života Beranů vstoupí dalekosáhlé změny. Budou přitahováni situacemi, které je mohou stáhnout až na dno. Žádná záruka, že vše dobře dopadne, tentokrát neexistuje. Berani, pravděpodobně budete obklopeni mocnostmi, které jsou silnější než vy. Nejde o to, kdo nese za to vinu. Dokud nepoznáte svou vnitřní pravdu, nikdy nepochopíte, co se s vámi děje. Doporučujeme vzdát se všeho, co je už stejně neudržitelné, a přestat se řídit cizími plány. Věnujte pozornost svému zdraví a změňte stravovací návyky.



Býk, 21. 4. – 20. 5.

Rovněž Býci mohou mít na podzim 2009 pocit, že slyší trávu růst. Pravděpodobně to však bude předzvěst vnitřních psychických změn. To, co vás může proměnit a transformovat, bude v každém případě láska. Záleží jen na vás, jak bude tato proměna probíhat. Mužům může povýšení překazit milostný román s partnerkou šéfa. Nedokážete-li dobře využít současných možností, poznáte to podle toho, že vám bude připadat, že za všech okolností jste ti nejkrásnější a nejužasnější vždycky jenom vy.



Blíženci, 21. 5. – 20. 6.

Blížence postupně opouští tiseň z minulých období, všechny překážky budou mizet a vy se můžete opět ponořit do proudu života. Je třeba se rozhodnout, zda chcete v ostatních lidech budit soucit a působit dojem člověka, který sám potřebuje pomoc, nebo zda budete hrát roli zachránce. Vašími tématy budou pravděpodobně bezbrannost, spiritualita, snění a úniky mimo realitu. Snažte se nedělat přílišné zmatky a nezacházet do extrémů. Pak může být období konce roku příjemným opojením, kdy bez přetvářky ostatním ukážete, jací skutečně jste.



Rak, 21. 6. – 22. 7.

Raci budou cítit tlak ze všech stran, nebudou vědět kam dřív. Jejich život se bude podobat jízdě na plný plyn se zataženou ruční brzdou. Překvapivě budou vystupovat rázně a dynamicky a ten, kdo je přehlédne, pozná, zač je toho loket. Doposavad byli těmi, kdo tahají za drátky v zákulisí a konfliktům se vyhýbají jako čern kříži. Nyní v plné parádě vystoupí na jevišti světa. Raci, teď se můžete konečně odvázat. Věnujte dostatečnou péči vzhledu a oblečení, vaše síla a odhodlání by měly být vidět na první pohled.



Lev, 23. 7. – 22. 8.

Lvi budou zářit, rozplyvat se štěstím a užívat si těžce nabyté svobody. Možná budou působit dětsky a nezodpovědně, ale věrte, že je to tím, že ze svého života právě odvalili poslední balvan. Pokud to s harmonií nepřeženou a nebudou jenom čekat s nataženou dlaní, mohou si plnými doušky vychutnat příjemnější stránky života. Venuše vám otevře srdce dokořán a vy možná objevíte láskyplné vztahy i tam, kde vám to doposud připadalo nemožné. Láska je darem z nebes – konečně možná uvidíte víc, než pouze blýskavý obal.



Panna, 23. 8. – 22. 9.

Panny se v tomto období mohou přiučit leccemu novému. Transzituující Merkur jim pomůže utřídit si informace a konečně pochopit něco, co jim zůstávalo dlouho utajeno. Důležité je dobře naslouchat jak svému okolí, tak vlastnímu nitru. Dokážete-li otevřít 13. komnatu, vypustit džina z lahve a přestat se bát vlastní minulosti, můžete být sami se sebou spokojeni. V tomto období bude lepší předcházet konfliktům, a to i za cenu návštěvy právníka či odborníka na duševní zdraví. Jenom tak dosáhnete klidu a vnitřní harmonie.



Váhy, 23. 9. – 22. 10.

Těm Váhám, které mají neodbytnou potřebu chovat se trochu nezodpovědně, doporučujeme rychle si užít, co se dá. Přichází totiž důležité období v jejich cyklu zrání, kdy bude potřeba dotáhnout věci do konce, přijmout odpovědnost, ukázněně a efektivně pracovat a realisticky hodnotit vlastní možnosti. Budete na to mít dostatek času, protože toto období souvisí s tranzitem Saturna vašim znamením, které potrvá několik let. Prozatím stačí, když se vám podaří, aby vás druzí brali dostatečně vážně.



Štír, 23. 10. – 22. 11.

Na rozdíl od Vah, Štírům a jejich originalitě přestane pravděpodobně naprosto vyhovovat pravidelná pracovní doba. Své denní povinnosti budou plnit naprosto nekonvenčním způsobem, což může jejich okolí přivodit nejen psychický šok. Kdo chce se Štíry držet krok, musí se na život podívat zcela novými očima. Štíři radikálně mění své postoje. V hledání jim může pomoci nevěstní dovolená, studium, podnikání nebo některé reformní hnutí usilující o větší rovnoprávnost a spravedlnost pro všechny.



Střelec, 23. 11. – 21. 12.

Střelci budou mít od září 2009 konečně možnost trochu si odpočinout a chytit druhý dech. Budou-li chtít, mohou začít znovu, a tentokrát s mnohem lepšími kartami v ruce. Možná si konečně všimnou, že štěstí jim leží přímo u nohou, a oni chodí už nějaký čas nevšimavě kolem. Střelci, je ve vás víc, než si myslíte. Rizikem je pro vás jako vždy přehánění, přeceňování vlastních možností a výstřední chování. Dokážete-li připustit, že méně je někdy více, můžete svůj život obohatit, a alespoň na chvíli okusit, jak vypadá klid a harmonie.



Kozoroh, 22. 12. – 20. 1.

Kozorohové doposavad pilně pracovali, a nyní mohou začít znova od začátku. Budete-li mít pocit, že vše, co jste dosud vybudovali, se vám bortí pod rukama, pak vězte, že vaše jistoty byly pouze zdánlivé. To, co se zhroutilo, už dosloužilo svému účelu. Ve skutečnosti už žádné jistoty nepotřebujete, máte je sami v sobě. Podívejte se na život očima pomijivosti. Život má svá omezení, s nimiž si nedokážeme poradit. Přestaňte lpět na starých pravidlech, přišel čas zbavit se závazků. Vaše budoucnost začíná právě teď.



Vodnář, 21. 1. – 19. 2.

Vodnáři pravděpodobně stráví období od září do prosince sněním o spravedlivějším světě, organizováním charitativních sbírek a návštěvami útulků pro opuštěná zvířata. Při investicích nezapomínejte na vlastní rodinu. Zopakujte si, do které třídy postoupily vaše děti, připomeňte si výročí sňatku a narozeniny tchyně, jinak budete pozdě plakat nad rozlitym mlékem. Dbejte na to, aby váš život měl pravidelný režim, a nestěžujte si, že musíte platit daně. I v každodenním životě lze najít vyšší duchovní smysl.



Ryby, 20. 2. – 20. 3.

Tranzity Uranu budou ponoukat Ryby k nezávislosti a svobodnému projevu. Potkáte je na demonstracích či ve vlaku nebo v letadle, jak s batůžkem odjíždějí hledat samy sebe poté co se rozhodly, že svou životní cestu si budou určovat samy a pohybovat se budou pouze po nevyšlapaných cestičkách. Pokud dojde místo k průlomům ke zhroutilí, je to signálem, že životní jistoty, na které jste spoléhali, už dávno neplatí. Pociťte, že se řítíte do záhuby, je pouze dočasný. Ve skutečnosti je to pouze „odkládání staré kůže“.



Hledáte specialistu

na dětské multivitaminy?

**Dávejte svým dětem *Marťánky*
– nejoblíbenější multivitaminy
pro děti v celé galaxii.**

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.

**Jak pomocí Marťánek posílíte imunitní systém
Vašich dětí?**

Pro posílení imunity u dětí odborníci doporučují zdravou výživu a přiměřené otužování. Při opakovaných infekcích a zánětech se v současné době klade velký důraz na doplňování vitaminů posilujících imunitu.

Marťánky kromě základních vitaminů obsahují také unikátní komplex aktivních látek **Imunactiv®** (beta glukan, zinek, vitamin C a bioflavonoidy), který společně s vitaminy a minerály přispívá ke správné funkci imunitního systému.

Účinnost Marťánek byla prokázána studií*

Výsledky posmarketingového sledování prokázaly, že během 2letého užívání Marťánek 465-ti dětem ve věku 3-12let došlo ke statisticky významnému poklesu v celkovém počtu, době nemocí a v jednotlivých parametrech vážnosti nemocí.

*Více o studii na www.walmark.cz

**V každém 100tbl. balení
dárek pro vaše nejmenší –
Marťášpion!**

Zakoupíte ve vaší lékárně nebo
na bezplatné info lince: 800 141 141
www.martanci.cz
www.walmark.cz



Doplňek stravy

Přeskočte na multivitamin Energy Spektrum

a využijte jedinečnou nabídku
2+1 zdarma!



3 výhody ve 3 baleních

**1 Akční balení
2+1 zdarma**

• 90 tablet za cenu dvou 30 tbl. balení.

2 Obsahuje koenzym Q10

• zvyšuje fyzickou aktivitu,
• dodává energii pro pravidelnou
činnost srdečního svalu.

3 Prodloužený účinek

• základní vitaminy se v těle uvolňují
postupně a působí tak mnohem déle.



Doplňek stravy

**2+1
zdarma**

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.
Vyrábí: Walmark, a.s., Třinec, Česká republika

WALMARK®

AKČNÍ NABÍDKA PRO VÁS

WALMARK®
20 let
česká firma



20. rokem společně

Již 20. rokem se staráme o vaše zdraví. Proměňujeme ty nejkvalitnější přírodní suroviny na originální české doplňky stravy, které vám přinášejí zdraví, sílu a radost ze života. Jako poděkování za vaši důvěru vám nyní nabízíme u **50 nejoblíbenějších produktů 20 a více % tablet navíc zdarma.**

WALMARK®

Přípravky jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.

K dostání v lékárnách nebo zásilkové službě Walmark. Více informací na www.walmark.cz nebo bezplatné infolince 800 141 141.