

Klub zdraví



ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ÚNOR 2005

Anife Vyskočilová

„Ženy tancem
zkrásní“

Marie B. (93)

Mladistvá
babička radí:

„Místo oběda
přeplavte
řeku“

Ivan Hlas

Růžové brejle
přinášejí pohodu

Arteterapie
aneb Když
múzy léčí

Martina Šmuková

Krtek nosí dětem radost

**Vyhrajte
turistickou
výbavu!**



Vybírejte včas

Na letní dovolenou se můžete těšit už teď.

PRODLOUŽENO
platí do 28. února

1.
moment



Právě teď je ta nejvhodnější chvíle pro výběr letní dovolené. Najděte si včas to nejlepší místo na mořské pláži. V kufříku výhod Cestovní kanceláře FISCHER najdete:

- ceny zájezdů až o **15 %** nižší
- pobyt pro děti zcela zdarma u vybraných hotelů
- odlety z Brna, Ostravy a Prahy
- nejširší nabídku termínů, destinací a hotelů
- možnost změny místa a termínu ještě měsíc před odletem
- příležitost nákupu zájezdu na splátky bez navýšení
- nabídku dárkových poukázek

Upozornění: Tato nabídka je časově omezena! Více informací vám podáme v některé z poboček Cestovní kanceláře FISCHER.

Cestovní kancelář

FISCHER



Nejlepší místa pro dovolenou



Milí čtenáři,

právě držíte v rukou další vydání našeho klubového zpravodaje. Půl roku uteklo jako voda a přišla chvíle, kdy můžeme společně s vámi zhodnotit uplynulé pololetí, představit vám novinky, které jsme pro vás připravili, a seznámit vás s našimi plány.

Jsme rádi, že se Martánci stali jedním z nejoblíbenějších produktů naší firmy, a těší nás, že jsme schopni nabízet dětem stále něco nového – v současné době plné chřipek budou především pro maminky malých dětí aktuální Martánci s Imuactivem. Další novinkou, se kterou bych vás rád seznámil, je vylepšený produkt Prostenal Perfect, který obsahuje mnohem větší koncentraci léčivé látky, než tomu bylo u předešlého výrobku. Pozornost si jistě zaslouží i nový přípravek Clarinol – vždyť kdo by si nepřál štíhlou postavu a ideální míry.

Kromě představení nových i těch známějších potravinových doplňků najdete v časopise cenné rady našich předních lékařů a vědeckých odborníků i spoustu zajímavostí z různých oblastí společenského života.

Při čtení vás určitě „nakazí“ svým optimismem a velkou dávkou energie neúnavná propagátorka orientálních tanců Anife Vyskočilová, po duši pohladí zpěvák Ivan Hlas a se zájmem si určitě přečtete vyprávění modelky Martiny Šmukové-Muchové o práci jejího Nadačního fondu Krtek, který pomáhá onkologicky nemocným dětem.

Pokud rádi soutěžíte, máte možnost vyzkoušet si své znalosti a při troše štěstí vyhrát zajímavé ceny.

Přeji vám hodně zdraví a těším se nashledanou u příštího čísla časopisu Klubu zdraví Walmark.

Ing. Oto Toman
ředitel divize farmacie pro ČR



- 4 Walmark na stopě
Anife Vyskočilová
- 6 Víte, že...
Kaleidoskop zajímavostí
- 7 O čem se mluví
Krtek přináší radost
- 8 Dopisy
- 9 Lékaři radí
Jak dosáhnout zdravé a krásné pleti
- 11 Hlavně klid
Protistresová opatření
- 13 Walmark pomáhá
Marie B. – svěží devadesátnice
- 14 Zaujalo nás
Léčba uměním zvaná arteterapie
- 15 Co nás trápí
Štíhlou postavu zaručí CLA
- 16 Čtení pro maminky
Nebezpečná laryngitida
- 18 Hvězdné nebe
Ivan Hlas
- 20 Léta běží
Do jara fit
- 22 Walmark na trhu
Jak působí antioxidanty
- 23 Novinky
- 24 Tradice a věda
Japonsko plné záhad
- 25 Walmark představuje
Urinal pomáhá
- 27 Křížovka
- 28 Rozhovor
Martina Šmuková
- 30 Walmark pro děti
Kdo si hraje, nezlobí
- 31 Soutěž
Hledáme hvězdného textaře
- 32 Věrnostní program
s novými dárky
- 33 Klubové zprávy
- 34 Horoskop
Co vás čeká a nemine...
- 35 Tabulka bonusů



24 ZÁZRAČNÝ ŽEN-ŠEN



16 KDYŽ DÍTĚ „ŠTĚKÁ“...



6 DOMÁCÍ LÉKÁRNA



18 IVAN HLAS „UTEK MI PES“

Anife VYSKOČILOVÁ

„Ženy při tanci zkrásní“

PŘI SETKÁNÍ S TOUTO DROBNOU EXOTICKY VYHLÍŽEJÍCÍ ŽENOU VÁS NAPADNE, KOLIK LADNOSTI A GRÁCIE MŮŽE DOPROVÁZET KAŽDÉ LIDSKÉ GESTO ČI POHYB. DOKONALÉ DRŽENÍ TĚLA, LEHKÝ TANEČNÍ KROK, ŽENSKOST A TAKÉ NESKUTEČNÁ DÁVKA ENERGIE JI PŘEDURČILY K TOMU, ABY SE STALA NEJZNAMĚJŠÍ UČITELKOU ORIENTÁLNÍHO TANCE U NÁS.



Vnašich končinách se donedávna ženy věnovaly spíš cvičení aerobiku než exotickým tancům. Čím si vysvětlujete ten velký zájem o kurzy orientálních tanců v poslední době?

Mám dojem, že dnešní doba je tak strašně uspěchaná, plná stresu a povinností, že zatančit si v krásném kostýmu při příjemné hudbě je vlastně takový únik do pohádky. Při orientálním tanci nemůžete myslet na to, co budete zítra vařit k večeři, ani na blížící se třídní schůzky, protože se musíte plně soustředit na každý pohyb. Zkrátka se necháte unést krásnou hudbou a posloucháte jen řeč svého těla.

O tomto tanci se často tvrdí, že je zdravý. Přisuzují se mu zázračné účinky...

Víte, každý pohyb je zdravý. Samozřejmě že člověku, který tráví spoustu času u počítače, pak si sedne do auta a večer se doma překulí do křesla k televizi, jeho tělo brzy naznačí, že takhle ne. I na ženách se takovýhle způsob života projeví například tím, že musejí bojovat s nadváhou, bolestmi zad... Jen bych chtěla při této příležitosti varovat před spoustou podvodníků, kteří lákají důvěřivce právě na příslib „rychlého odstranění zdravotních neduhů“. Proto pokud uvidíte plakátek nabízející výuku orientálních tanců a zároveň slibující zázračné vyléčení různých nemocí, raději to nezkoušejte.

A co ta tolik diskutovaná neplodnost?

Tak to je záhada i pro mě. Spolu se svým mužem (hercem Ivanem Vyskočillem – pozn. red.) pozoruji už několik let zvláštní úkaz – vždy po skončení

kurzu tak pět až šest žen otěhotní! Přemýšleli jsme, jak je to možné, a došli k závěru, že ženy zkrátka objevily svou ženskost, naučily se lадným pohybům a staly se tak pro své muže mnohem přitažlivějšími.

Co všechno podle vás přispívá k vyrovnanosti ženského těla i duše?

Je toho spousta. Žena především touží být milována, ctěna a také se musí cítit dobře ve svém vlastním těle, zkrátka musí být sama se sebou spokojena. Domnívám se, že není vůbec špatné využívat kromě zdravé životosprávy i vymožeností moderní doby, která nám mimo jiné přináší různé potravinové doplňky. Já sama užívám Coenzym Q10 s carnitinem, který dodává energii a podporuje mou fyzickou kondici.

Komu je orientální tanec určen? Může si jej dopřát i silnější paní středního věku se dvěma odrůstajícími dětmi, nebo se hodí jen pro mladé štíhlé dívky?

Orientální tance sluší ženám každého věku i postavy. Můžu jej s čistým svědomím doporučit všem.

Dobře, ale k těmto tancům patří také určitá atmosféra – orientální hudba i svůdná sukýnka s cinkrlátky... Co když jste teď v ženě středního věku vzbudila touhu zatančit si, ale představa, že někde poskakuje zahalená jen podprsenkou a bederním pásem, ji od této myšlenky odrazuje?

Ale to vůbec není nutné! Přece k tomu, abych si hezky zatančila, nepotřebuji

sexy šatičky za několik tisíc! Úplně stačí oblíbená zavínovací sukně a tričko. Anebo turecké kalhoty, které zaručují dostatek pohybu a milosrdně skryjí nějaké to kilo navíc. Silnější paže mohou být navíc zahaleny do průsvitných rukávů, které při pohybu vytvářejí zajímavé efekty. K orientálnímu tanci patří i ozdoby kostýmu ve formě korálek a penízků. Při svých kurzech pozoruji, že my ženy se skutečně rády zdobíme. Nakonec – je to odjakživa naší přirozeností. Vidím rozdíly jen v tom, že některá tanečnice se obmotá šňůrou korálek, a jiné stačí několik cinkrlátek.

Co je podstatou břišního tance?

Nemám ráda, když se pro orientální tanec používá výraz „břišní“. Zdaleka totiž nevyjadřuje podstatu tohoto tance. To už by bylo lepší říkat „pánevní tanec“. Jde při něm totiž především o pohyby pánví. Nejdříve je třeba naučit se správně kroužit pánví, pak hrudníkem a nakonec hlavou. Pak teprve můžete přejít ke složitějším figurám – vlnění celým tělem. Úžasné je, že každá tanečnice si vlastně může vymyslet svou vlastní choreografii.

Co byste poradila ženám, které si při čtení našeho rozhovoru postesklly, že by to rády zkusily, jen opravdu neví kdy...

Právě pro ně jsem vydala DVD „Začínáme s orientálním tancem“, při kterém se mohou skvěle odreagovat samy doma. Zamknout se v pokoji, až děti usnou a manžel usedne k počítači, obléknout si šaty z jemné látky a nechat se na chvíli unést představou pohádkového světa.



Coenzym Q10 + carnitin

Cítíte se unaveni, bez nálady a energie? Možná jde o první příznaky nedostatku Coenzymu Q10, které později mohou vést ke vzniku závažných zdravotních problémů, jako jsou srdečně-cévní onemocnění. Užívání Coenzymu Q10 vede k významnému zlepšení funkce srdečního svalu, a to bez jakýchkoliv vedlejších účinků. Coenzym Q10 byl objeven už v roce 1957 a vyskytuje se v buňkách všech organismů, které potřebují k životu kyslík. Nejvíce ho najdeme v buňkách srdce, jater a svalů. A právě zde se je jeho nedostatek nejdříve projeví. V tomto přípravku je Coenzym Q10 navíc doplněn L-carnitinem, který posiluje srdeční sval, zabraňuje vzniku únavy, a protože podporuje tvorbu energie z tuků, přispívá i k redukci váhy.



Pro zdravé cévy

Zase vám v ordinaci naměřili zvýšený cholesterol? Možná je na vině jen včerejší kalorická večeře, ale pokud vás tento problém trápí dlouhodobě, vyzkoušejte rostlinnou látku

Beta-Sitosterol, která brání zvyšování hladiny cholesterolu v krvi. Přípravek Cholestop pomáhá snížit produkci cholesterolu v játrech a je určen především lidem se srdečně-cévními potížemi.



Brokolici proti rakovině

Další důvod, proč bychom měli jíst tuto zeleninu, objevili američtí a francouzští vědci. Samozřejmě víme, že je plná vitaminů a minerálů, ale podle posledních výzkumů brokolice obsahuje i látku zabíjející bakterii *Helicobacter pylori*. Právě tato bakterie je přitom považována za původce většiny případů rakoviny žaludku.



Česnekem na bradavice

Tato kožní vada dokáže otrávit život a „sluší“ jen čarodějnicím. Chcete-li mít od bradavic pokoj, vyzkoušejte recept našich babiček. Nakrájejte stroužek česneku na středně silné plátky, vložte je do skleničky (třeba od dětské výživy), zalijte octem a nechte tři dny stát. Pak si vyberte jeden plátek, položte jej přímo na bradavici a pevně přelepte náplastí. Nechte působit přes noc nebo po celý den. Pokud vydržíte a budete stroužky přikládat znovu a znovu po dobu jednoho týdne, bradavice se sama vyloupne.



První pomoc při popáleninách

Spálili jste se při vaření? Jestliže si doma pěstujete rostlinu Aloe vera, využijte jejích léčivých účinků a máte první pomoc zajištěnou. Stačí, když uříznete a podélně rozkrojíte jeden list a prýšticí šťávu několikrát potřete postižené místo.

Čaj pro dobrou náladu

Padají na vás chmury a sluníčko ne a ne vykouknout? Uvařte si čaj, který vás zbaví smutku. Smíchejte stejné díly třezalky, dobromysli a meduňky. Jednu polévkovou lžici směsi spařte čtvrtlitrem vařící vody a nechte asi 15 minut louhovat přikryté pokličkou. Popíjejte vždy, když je vám smutno.



S novou dávkou energie

Energy Spektrum je multivitamin s prodlouženým účinkem a Coenzymem Q10. Pomáhá udržovat optimální hladinu vitaminů a minerálů v našem těle i „zahladit stopy“ důsledků naší nesprávné životosprávy. Díky unikátní technologii se aktivní látky uvolňují do těla pozvolna. Tento přípravek je vhodné užívat například při oslabení, přetrvávající únavě, potížích se soustředěním atd. Coenzym Q10 navíc chrání srdce a zvyšuje fyzickou aktivitu.



Walmart na olympiádě

LETNÍ OLYMPIÁDU V ATHÉNÁCH MÁME JEŠTĚ VŠICHNI V ČERSTVÉ PAMĚTI. PROSTŘEDNICTVÍM POTRAVINOVÝCH DOPLŇKŮ SE JÍ ÚČASTNILA I FIRMA WALMARK, KTERÁ SVÝMI PRODUKTY VYBAVILA NAŠE OLYMPIONIKY.

Proto jsme se zeptali předsedy lékařské komise Českého olympijského výboru **MUDr. Jaroslava Větvíčky, který doprovázel náš olympijský tým, jak s nimi byli spokojeni?**

Potravinové doplňky z Walmarku, především Proenzi 3 a ImunoSpektrum se setkaly se značným zájmem sportovců a i tyto produkty možná přispěly, samozřejmě kromě dalších faktorů, k tomu, že nemocnost našich olympioniků na letošních hrách byla minimální. Oproti olympiádě v Sydney, kde všechny týmy „bojovaly“ s katary horních cest dýchacích, v Athénách naštěstí žádné takové onemocnění naše reprezentanty neohrožovalo.

Součástí zdravotního balíčku byly i konkrétní přípravky a pomůcky k pitnému režimu. Vzhledem k tomu, jaké horko vládlo v době olympiády v Athénách, se určitě i nápoje z Walmarku dočkaly uplatnění.

Pitný režim je obecně při sportu velmi důležitý. Firma Walmart nás navíc vybavila šikovným systémem, který umožňoval pít nápoje pomocí jakéhosi „šlauchu“ – hadičky, která je napojena na láhev přímo v batohu. V extrémně vysokých athénských teplotách nám to samozřejmě přišlo vhod.

Jakým dalším způsobem jste se bránili athénskému vedru?

Využili jsme například předchlazovací vesty. Tedy vesty obsahující namražený gel, který odebere část tepla, jež organismus vytváří. Případně přehřátí je tak oddáleno nebo nenaštane vůbec. Měli jsme i speciální prádlo z Klimatexu a chtěl bych touto cestou poděkovat do Brna



Výzkumnému ústavu pletářskému, který jím sportovce na poslední chvíli velkoryse vybavil. Základem však byl celkový systém doporučení k režii tréninků, používání klimatizace, pitnému režimu atd.

Je pravda, že stres potlačuje pocit žízně?

Ano, je to vědecky prokázáno.

Proto se sportovec před výkonem musí přinutit myslet na pravidelný přísun tekutin, i když nemá pocit žízně. Speciálně toto bylo jedno z našich doporučení sportovcům před olympiádou, protože bylo jasné, že hrozí zvýšené riziko dehydratace.

Jak vypadala „marodka“ naší výpravy v olympijské vesnici?

Představte si dvě místnosti s vyšetřovacími lůžky, přístrojovým zázemím, skříněmi na léky, počítačem připojeným k internetu, kde jsme měli k dispozici všechna důležitá data o zdravotní dokumentaci jednotlivých sportovců. Řečeno vojenskou mluvou bylo to takové „praporeční obva-zišť“, ale naprosto dostačující, protože nejdůležitější byla práce doktorů. Pokud sportovci vyžadovali od lékařů nějakou speciální službu nebo vyšetření, mohli využít polikliniky, která byla zřízena v olympijské vesnici a byla dokonale přístrojově vybavena.

Prý jste měli nějaké patálie s vosami?

To je pravda. Byli jsme pozvaní paní velvyslankyní na setkání na naší ambasádě, kterého se účastnil i pan prezident. Dvorana byla plná exotických stromů, a když byla zábava v nejlepší, někdo se

MUDr. Jaroslav VĚTVÍČKA,
předseda lékařské komise Českého
olympijského výboru



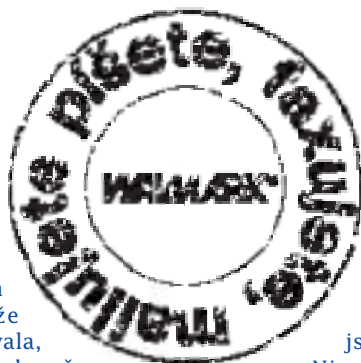
nejspíš opřel o jeden z nich a z vnitřku stromu vyletěly velmi agresivní vosy a asi pět lidí poštipaly. Jednoho z účastníků docela vážně, protože trpěl alergií na hmyzí bodnutí, takže jsme se obávali anafylaktického šoku, ale všechno dobře dopadlo. Bylo však po zábavě.

A jak to bylo se stravováním? Hlídá někdo sportovce, aby před výkonem nejedli jídlo, které by jim mohlo uškodit?

Sportovci většinou dobře znají všeobecné zásady týkající se stravování. Vědí, že před výkonem musejí omezit tuky a bílkoviny. Jídelníček před výkonem je postaven především na sacharidech, aby se vytvořily glykogenové zásoby ve svalech a játrech. Ale to neznamená, že jedí sladkosti. Jedná se o cukry v té složitější podobě. Například takovým nejoblíbenějším jídlem sportovců chystajících se k výkonu je rýže.

Jak vypadá jídelna pro olympioniky? Je to restaurace, nebo něco jako závodní jídelna?

Představte si hangár o velikosti cca 70x70 metrů s perfektním kuchyňským zázemím, kde jsou ty nejmodernější přístroje, vyhřívané pulty atd. Vybírat si můžete jídla ze všech druhů světové kuchyně, např. italské, japonské, africké... Pochopitelně je zde obrovský výběr ovoce a zeleniny. A je jen na každém ze sportovců, aby si vybral, na co má chuť, a přitom se nedopustil dietní chyby.



...a klouby lépe slouží

Vážení přátelé, přijměte můj vřelý pozdrav. Koupila jsem si Váš přípravek ArthroStop v tabletách. Jsem s ním moc spokojená, protože bolest, která mě dlouho obtěžovala, najednou zmizela. Kyčelní kloub mě velmi bolel, a dnes bez potíží chodím a nemusím stále jezdit na kole... Svou dobrou zkušenost jsem líčila i přítelkyni, která chodí o francouzské holi, a ArthroStop jí doporučila. Jaké bylo mé překvapení, když jsem ji po čase potkala bez hole. Se slzami v očích mi děkovala. Já Vám děkovat nebudu, prý se to nemá, aby lék fungoval, ale má vděčnost je veliká. Kdo neprožil tu bolest, těžko to pochopí. Ráda bych se stala členem Vašeho Klubu zdraví. Marie Kučerová, Krnov

Milá paní Kučerová, rádi Vás vítáme v našem Klubu zdraví Walmark a děkujeme za Vaše rozhodnutí i řádky plné přízně. Na uvítanou Vám do Krnova posíláme Váš oblíbený ArthroStop a přejeme si, aby i nadále prospíval Vašim kloubům.



Bolesti a křečové žíly zmizely

Vážení, už víc než 14 let chodím pomocí francouzských holí – mám postiženou, šestkrát operovanou nohu po úrazu. Jelikož mám značně vystouplé křečové žíly, měl jsem velké problémy s bolestmi nohou. Dověděl jsem se od kamaráda, že existuje preparát Varixinal. Poslechl jsem ho a vyzkoušel tento přípravek. Beru už druhé balení a zjišťuji, že se začínají ztrácet výstupky křečových žil a bolesti i křeče v nohou ustávají. Proto Vám mnohokrát děkuji za to, co pro podobně postižené lidi, jako jsem já, děláte. Smekám a klaním se vašim schopnostem. S pozdravem Alois Tříška, Krchleby u Zábřehu

Vážení pane Tříško, Váš dopis nám udělal opravdu velkou radost. Není nic lepšího, než když se od konkrétního člověka dozvíme, že náš preparát funguje a skutečně pomáhá. Za Vaše upřímné vyznání Vám posíláme další balení Varixinalu, abyste měl patřičnou zásobu, a přejeme Vám do budoucna především hodně zdraví!

PS: Varixinal si získal velkou přízeň u mnoha lidí, které trápí problémy s křečovými žilami. Soudíme tak podle spousty dopisů, které jste nám poslali. Moc vám za ně děkujeme.



Opálení jako z Floridy

Vážení výrobce, nedá mi, abych se s Vámi nepodělila o radost a nesmírnou spokojenost s Vaším výrobkem Betabronz. Je to už asi třetí rok, kdy jsem objevila v lékárně v Jablonci nad Nisou tento přípravek. A už třetí léto nevím, co to je se na slunci spálit. Navíc opalováním docílím krásně bronzového odstínu, že mi známí i cizí lidé říkají, že jsem se určitě vrátila od moře. Nedávno mě jeden cizí pán pobavil, když se domníval, že jsem se nejspíš vrátila z Floridy. A já se zatím opalovala jenom doma na dvoře... Hodně žen už se mě ptalo, kde se přípravek Betabronz prodává a jak se užívá. Každému, kdo má zájem, s radostí sděluji, jak mají postupovat. Já sama Betabronz užívám s dvouměsíčním předstihem, vždy jednu tobolku denně. Navíc trpím tzv. zimním ekzémem a vyzkoušela jsem různé mastičky od kožní lékařky. Od té doby, co užívám Betabronz, se mi vyrážky ztratily. Byla bych moc nešťastná, kdyby tento výrobek z našich lékáren zmizel. Přeji Vám mnoho úspěchů. Se srdečným pozdravem Vlasta Pavlatová, Mukařov u Železného Brodu



Vážení paní Pavlatová, ujišťujeme Vás, že o stahování výrobku Betabronz z trhu opravdu neuvažujeme a svůj oblíbený přípravek budete v lékárnách nacházet i nadále. Těší nás, jaké úspěchy sklízíte díky jeho pozitivním účinkům, a děkujeme Vám, že jeho „slávu“ šíříte i mezi svými známými. S přáním krásného jara Vám posíláme Váš oblíbený preparát.



Martánci a překvapení

Nazdárek, udělali jste mi radost svítilcí propiskou, která byla u balení Martánek. Je fakt super, hned jsem zkusil psát potmě. V minulé krabičce, kterou mi mamča koupila, byly zase hodinky s rádiem. Máme je s kamarádem doteď. A ty multivitaminy mi fakt chutnají. Docela se musím krotit, abych si nebral víc než jednu tabletu denně. Tak díky. Z Prahy zdraví Tomáš

Ahoj Tome, jsme rádi, že se naši Martánci dočkali takové obliby mezi dětmi. Děkujeme Tobě i všem ostatním dětem (i jejich rodičům) za dopisy a slibujeme, že se mohou těšit na další překvapení, která jim Martánci přichystají. I tobě posíláme „Martánskou“ krabičku plnou vitaminů.

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

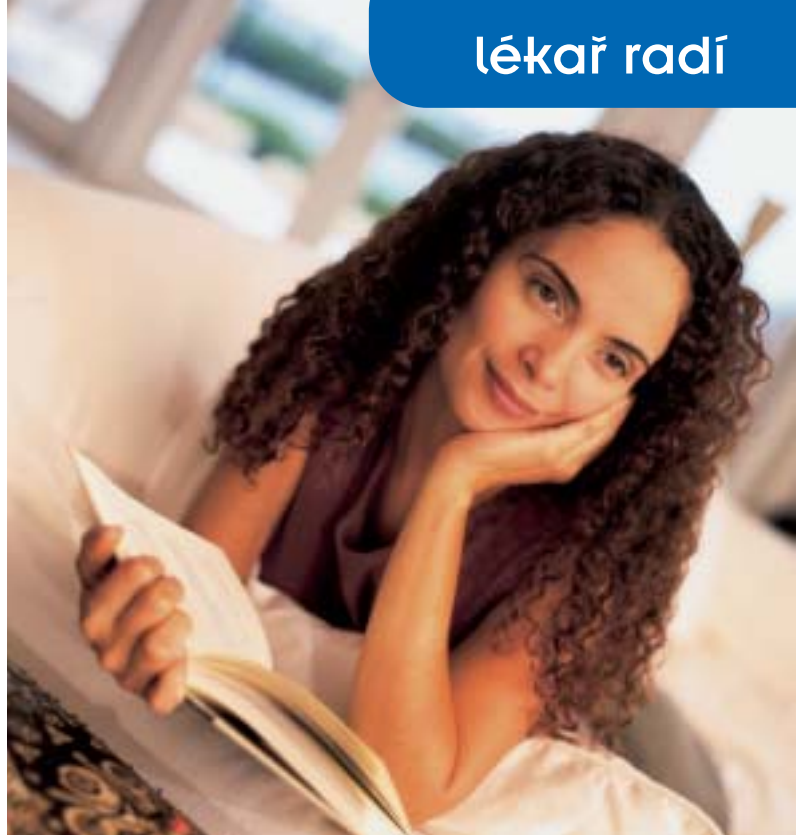




Primářka MUDr. Mirka Pelechová, ředitelka Ústavu lékařské kosmetiky v Praze

DNEŠNÍ DOBA JE NEÚPROSNÁ. ZA ÚSPĚŠNÉ JSOU POKLÁDÁNI PŘEDEVŠÍM LIDÉ OPLÝVAJÍCÍ SVĚŽESTÍ A VITALITOU.

Krásná plet'



Přestože většina z nás pracuje vyčerpávajícím tempem, nikdo nechce, aby se na něm překotný způsob života „podepsal“ unavenými rysy a povadlou pleť. Věda naštěstí pracuje pro nás... Kdo o to stojí a chce věnovat trochu času a financí svému vzhledu, může si dnes dopřát kosmetický výkon, který ho zbaví zbytečných vrásek, pigmentových skvrn atd., a přitom ho nevyřadí na delší dobu z běžného života. Věda už postoupila natolik kupředu, že kosmetický výkon, který dříve obnášel bolestivý zákrok a týdenní pracovní neschopnost, dnes můžeme absolvovat během polední přestávky, bez bolesti, a navíc s větším efektem.

Místo oběda

Řešením pro lidi s příliš bohatou mimikou, a tedy výraznými vráskami, je aplikace botulotoxinu typu A. Používá se především v oblasti čela, mezi obočím a v okolí očí, kde se tvoří vějířky vrásek. Princip účinku spočívá v zablokování přenosu chemické informace ze zakončení nervu na sval, který se přestane stahovat a kůže nad ním zůstává hladká. Zkušený lékař vám vždy poradí, kdy a na jakém místě je tato metoda vhodná. Výkon se provádí velmi jemnou jehličkou a nezůstávají po něm žádné nápadné stopy. Účinek se projeví během 3 až 7 dní. Po prvním ošetření trvá efekt vyhlazení asi 4 měsíce. Přibližně po čtvrtém ošetření se doba trvání efektu prodlužuje až na 9 až 12 měsíců.

Omlazující kyselina

U dam a pánů ve středních letech, v jejichž pleti ubylo něco málo elasti-

nu a kolagenu, je vhodné zvážit možnost aplikace takzvaných implantátů. Již v 90. letech se objevil kolagen, později kyselina hyaluronová. Tento materiál naše tělo toleruje, to znamená, že nehrozí alergické reakce. Aplikace se provádí přímo do kůže, tedy do „propadlé vrásky“. Implantát nahradí chybějící tkáň, vráska se vyplní a kůže zvedne. Ošetření probíhá v rámci místního znecitlivění a těsně po něm musíte počítat s patrným začervenáním pokožky. Výrazný je efekt v nosolických rýhách, ale lze provést i korekci rtů nebo vyplnit jemnější příčné vrásky v jejich okolí.

Století laseru

Laserové přístroje vstoupily do medicíny počátkem 60. let 20. století, u nás se začaly využívat v oblasti estetické medicíny okolo roku 1996. V poslední době jsou nejžádanější především tato dvě ošetření: odstranění cibulek nežádoucích chloupků, které zprostředkovává epilace laser, a odstranění červených žilek, jejichž „vymazání“ má za úkol cévní laser. Nesporná výhoda obou těchto technik spočívá v tom, že nedochází k narušení kožního povrchu. V rámci objektivit je ale vhodné říct, že po laserových ošetřeních bývá patrné lehké začervenání pleti, které u většiny pacientů odeznívá během několika hodin.

Vygumováno

Pro ty pacienty, kteří se nerozhodnou ani pro jednu z výše popsaných metod, lze doporučit chemický peeling. Lékař dle typu pleti doporučí domácí přípravu, která trvá nejméně měsíc. Jedná se

o večerní ošetření pleti, na které pak může navázat peeling v prostředí ordinace. Peleť se po chemickém peelingu barevně sjednotí, projasní a také jemně vyhladí. Ti, jejichž kůže nesnáší ovocné kyseliny, mohou zvolit cestu „chladivého peelingu“, tedy pomocí sněhu kyseliny uhličité.



Vápník-Horčík-Zinek

Už opradávná byly husté vlasy, čistá plet' a silné nehty smem každé ženy. V dnešní době je však čím dál tím těžší dosáhnout fyzické i duševní svěžesti. Přiberte proto spolupojovníka, který se skvěle postará o vaši fyzickou svěžest i dobrou náladu. Přípravek Vápník-Horčík-Zinek je unikátní kombinací těchto tří nezbytných minerálů v optimálně vyváženém poměru, který vám pomůže zabezpečit správnou výživu, zdravý růst vlasů i krásné, pevné a lesklé nehty.



Již dvanáctým rokem patří ke stálým a nejdůležitějším činnostem Zdravotní Pojišťovny METAL-ALIANCE podpora zdraví pojištěnců každého věku, realizována prostřednictvím preventivních příspěvkových programů, které podporují zdravý životní styl.

Tyto preventivní programy jsou rozděleny do tří skupin: základní, individuální a cílený. Základní program je zaměřen na prevenci nádorových a civilizačních chorob mezi které patří rakovina prostaty, tlustého střeva a konečníku, vznik aterosklerózy a osteoporózy. Individuální příspěvkový program je zaměřen na prevenci a zdravý životní styl. Mezi individuální programy patří preventivní očkování a přeočkování proti klíšťové encefalitidě, očkování proti virové hepatitidě typu A, B nebo jejich kombinaci.

Novinkou je preventivní očkování proti meningokokovému onemocnění typu C pojištěnců od 10 do 20 let. Dále zde můžete najít preventivní podpůrně rehabilitační programy jako STOB – Stop obezitu, sanování, masáže a pohybové aktivity. Výše příspěvku je dána nepřetržitou délkou pojistného vztahu u ZP METAL-ALIANCE.

Poslední příspěvkový program je zaměřen na prevenci dané cílové skupiny. Sem patří známé preventivní zahraniční klimatické pobyty pořádané pro děti od 6 do 17 let, které napomáhají alergikům a astmatikům v jejich léčbě. V dalších cílených skupinových programech ZP METAL-ALIANCE využívá blízké spolupráce s divizí farmacie společnosti Walmark. Mezi příspěvkové programy se řadí vitamínový balíček pro dárce krve a kostní dřeně, který obsahuje mimo jiné vitamínové pastilky CONFIT.

Novinkou roku 2005 je vitamínová podpora pro děti předškolního věku, kdy rodiče mohou obdržet finanční refundaci za nákup dětských multivitaminů od společnosti Walmark známé pod jménem Mart'ánci. Vitaminy jsou nezbytnou součástí pro udržování rovnováhy metabolismu v těle a pro řádnou funkci tkání a orgánů. Bez základních vitaminů nelze žít, ale tělo samotné si není schopno vitaminy vytvořit.

ZP METAL-ALIANCE si je vědoma, že přispívá na to nejcennější, na zdraví, je základem každé vyspělé společnosti. Proto spolupráce se společností Walmark přináší každému pojištěnci podporu ve zdravém životním stylu. Další informace o naší pojišťovně získáte na internetových stránkách www.zpma.cz.



Zdravotní pojišťovna
METAL-ALIANCE
Zdravá jistota

HUSKY®

ANYWHERE OUTDOOR



WWW.HUSKYCZ.CZ



**MUDr. Alena
MATĚCHOVÁ,**
psychiatrická
ordinace Nemocnice
Kladno

Jak zahnat **stres**

STRES – JEDNO Z NEJPOUŽÍVANĚJŠÍCH SLOV DNEŠNÍ DOBY. ÚTOČNÍK, KTERÝ ČÍHÁ VŠUDE – VE FRONTĚ NA POKLADNU, PŘI PORADĚ SE ŠÉFEM I V NACPANÉ TRAMVAJI. JEDNO MU VŠAK NELZE UPŘÍT – MÁ I SVÉ KLADNÉ STRÁNKY.



Ve stavu ohrožení stres dokáže zmobilizovat náš imunitní systém, dodá energii a vybudí nás k neskutečným výkonům. Jen nesmí trvat příliš dlouho. „Stresující situace patří ke všednímu životu, pouze záleží na tom, jak se s nimi dokážeme vyrovnat,“ říká MUDr. Alena Matěchová. Zatímco vyrovnaného člověka stres motivuje, nevyrovnanému naopak způsobuje problémy. Takový člověk se začne podceňovat, protože nedokáže požadovaný úkol splnit. „Pokud stresující okamžiky rychle odezní, tělo si s nimi dobře poradí, jestliže však trvají dlouho, organizmus může reagovat nemocí, třeba bolestmi zad, hlavy, chřipkou, tloušťnutím, úzkostmi a nespavostí či kožními problémy,“ vysvětluje MUDr. Alena Matěchová.

A víte, co je zajímavé? Vlastně je úplně jedno, jestli jsme vystaveni stresu z kladných, nebo záporných důvodů. Výpověď v práci má ve svých důsledcích stejný účinek jako fakt, že jsme dostali vysněné místo, přestěhovali se, oženili se se svou láskou nebo se nám narodil dlouho očekávaný potomek... Každá větší změna zkrátka vyvolává stres.

„Pokud máte náročné povolání, při kterém je těžké vyhnout se stresujícím situacím, měli byste sáhnout po takových potravinových doplncích, které obsahují například ginkgo bilobu či guaranu,“ doporučuje MUDr. Alena Matěchová. „Ginkgo biloba dokáže zlepšit prokrvení, a tím i přísun kyslíku a živin do mozku, guarana vám zase dodá energii. Stejně tak je vhodné užívat vitaminy řady B, kyselinu listovou, echinaceu a hořčíc, které rovněž zlepšují psychickou odolnost.“

A jaká je osvědčená lidová první pomoc při ataku stresu? Hluboké dýchání, pár „okýnek“ čokolády, šálek slabé kávy, jóga a v neposlední řadě i uklidňující rozhovor se „sprázněnou duší“.



**Zeptali
jsme se**



Ivana Vyskočila:

Jak se vám daří zvládat stres?

Mám řešení: Kolo, les a pes

Jsem člověk, který se stresuje nejvíce z toho, že se mu nahrne najednou tolik pracovních povinností, že nebude schopen zvládnout žádnou. Je lehké slíbit na jeden den tři role v dabingu, ale již téměř nemožné vše stihnout. Tedy mám lék, nikdy neberu takové množství práce, které by mne do této situace dostalo. A jsou-li chvílky, které mne lehce rozruší, mám opět řešení: Kolo, les a pes. Taková projížďka vám vyžene chmury a napětí z hlavy. A navíc celý život cvičím, a to je také báječný relax, zkuste si to někdy místo skřípění zubů!

MemoPlus

Obsahuje pět důležitých látek, které pomohou organizmu lépe se vypořádat se stresem. Ginkgo biloba zlepšuje krevní průtok v mozku, a tím i přísun kyslíku a živin do jednotlivých orgánů. Zlepšuje se schopnost myšlení, koncentrace a paměť. Guarana stimuluje duševní aktivitu, dodává chuť do života, odstraňuje pocity únavy. Echinacea zvyšuje kondici, hořčíc a vitamin B12 zaručují správné fungování nervové soustavy.



Trojnásobná síla proti bolesti kloubů!

Proenzi 3 působí silou 3 účinných látek,
které Vaše klouby nezbytně potřebují:

Glukosamin sulfát

Slouží jako základní stavební složka kloubní chrupavky. Efektivně působí proti potencionálnímu zánětu.

Chondroitin sulfát

Je základní stavební látkou mezibuněčné hmoty chrupavky. Jeho zvýšený přísun vede ke zlepšení její mechanických a elastických vlastností.

Lignisul MSM

Je cenným zdrojem organicky vázané síry, jež je důležitá pro tvorbu kolagenu a správné utváření chrupavčité a kostní tkáně.

Pro bolesti kloubů těžšího stupně doporučujeme užívání Proenzi Premium Forte 2700, pro regeneraci po úrazech pohybového aparátu pak Proenzi MSM+Glukosamin sulfát.

Ověřte si, zda i Vámi užívaný preparát obsahuje glukosamin i chondroitin sulfát, tedy látky zahrnuté do skupiny tzv. SYSADOA (symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze).



Bezbolestný pohyb, to je Proenzi!



93

Žádný věk...

MÁTE POCIT, ŽE JSTE ČÍM DÁL VÍC UNAVENI NA TĚLE I NA DUŠI? POTĚŠTE SE A INSPIRUJTE VYPRÁVĚNÍM MARIE BARTONÍČKOVÉ, KTERÁ PRÁVĚ OSLAVILA V PLNÉ SÍLE 93. NAROZENINY.

Když Ioni dvaadevadesátiletá Marie Bartoníčková požádala svou prapraneteř, aby jí na nádraží vyzvedla Senior-pas (legitimaci umožňující lidem nad 70 let slevu na železnici), vrátila se dívka s nepořízenou. „Tetičko, ten pán povídal, žeš mi dala starou fotku, že prý mám přinést současnou. Řekl mi, ať si z něj nedělám legraci, že té paní na fotce není víc než 70,“ vyprávěla prapraneteř. „Ale ta fotka je stará 14 dní,“ smála se paní Bartoníčková a druhý den se sama vypravila na nádraží.

Slunce v duši

Mladistvý vzhled ale zdaleka není jedinou předností této usměvavé paní. Pozitivní energie vyzařuje z každého jejího slova, pohybu i úsměvu. „Je mi jen trochu líto dnešních mladých lidí,“ říká paní Marie. „Oproti naší generaci mají spoustu vymožeností – televizi, počítače, rychlá auta – ale myslím si, že jim chybí čas na sebe a na přátele. Za mého mládí se pracovalo i v sobotu, ale často jsme vyráželi s přáteli na výlety, jezdili na vodu, na hory, organizovali různé akce,“ vzpomíná.

Místo oběda přeplavte řeku

A odkud pramení její neuvěřitelná kondice? „Pracovala jsem jako písarka v Praze ve Vodičkově ulici a k Vltavě to měla pár kroků. Takže jsem si vždycky v létě, v době polední přestávky, místo oběda přeplavala Vltavu na Smíchov a zpátky,“ vypráví paní Marie, která byla také jednou z prvních chovatelek bulteriérů u nás. Bulíci, jak je něžně oslovuje, se také starali o její kondici. „Bydleli jsme u Stromovky (pražský lesopark), tak jsme se tam chodili

aspoň třikrát denně se psy proběhnout. Dnes už bohužel běhat nemůžu, ale každý den cvičím a dopřávám si i některé potravinové doplňky, především ty na klouby.“

Na džíny a Proenzi nedá dopustit

A co si přála paní Marie k Vánocům? „Myslím, že všichni starší lidé mají jedno společné přání – aby jim sloužili

lo zdraví. Takže i já si ze všeho nejvíc přeji, aby mne nebolela záda a nohy. Proto jsem si přála další balení přípravku Proenzi 3, který mi pomáhá proti bolestem kloubů a celkově zlepšuje pohyblivost. A také jsem si napsala Ježíškovi o nové džíny – považuji je totiž za nejpraktičtější kalhoty. Asi jsem byla hodná, oba dárky jsem našla pod stromčekem.“



Proenzi 3

Glukosamin sulfát, Chondroitin sulfát a Lignisul MSM™ jsou tři látky, které při vzájemné kombinaci příznivě ovlivňují stav kloubní chrupavky. Vědecké práce z poslední doby dokonce prokázaly schopnost těchto látek zpomalit nebo dokonce úplně zastavit degenerativní změny na chrupavce. Výsledkem je zlepšení pohyblivosti a snížení rizika poškození kloubu. Proenzi 3 lékaři doporučují lidem středního a vyššího věku, osobám těžce fyzicky pracujícím, sportovcům, lidem s nadváhou a osobám s vrozenými odchylkami ve vývoji kloubů. Užívá se 3x denně po jídle vždy 1 tableta.



Arteterapie aneb léčba uměním

VŠIMLI JSTE SI, JAK SE VÁM ZLEPŠÍ NÁLADA A ZAPOMENETE NA VŠEDNÍ STAROSTI PO NÁVŠTĚVĚ DIVADELNÍHO PŘEDSTAVENÍ NEBO ZAJÍMAVÉ VÝSTAVY? UMĚNÍ MÁ TOTIŽ TU ZVLÁŠTNÍ MOC, ŽE DOKÁŽE UZDRAVOVAT NEMOCNOU LIDSKOU DUŠI.

Když vás povzbudí a pozitivně naladí umělecké dílo, jedná se o pasivní formu arteterapie. Když ale namalujete obrázek, vymodelujete hrníček z hlíny nebo si s kamarády zazpíváte oblíbenou písničku, prožili jste aktivní formu.

„Do mých kurzů přicházejí lidé, kteří si potřebují odpočinout a odreagovat se od každodenního stresu, případně ti, kteří touží nahlédnout trochu hlouběji do svého nitra,“ vypráví Mgr. Magda Olivová z pražského centra Arttter (www.arttter.cz). „Mezi další klienty patří pacienti s různými psychickými problémy. Často to bývají dospělí i děti s poruchami řeči, senioři, kteří se zdráhají mluvit o svých problémech spojených se stárnutím, ženy vyčerpané náročnou prací a péčí o rodinu, i lidé s autismem či mentálním handicapem.“

Na hodině

Úkolem profesionálního arteterapeuta je dokázat pomocí nejrůznějších uměleckých metod zbavit účastníka kurzu vnitřního napětí a navodit u něj klid, nebo naopak vyprovokovat potlačované emoce, které způsobují psychický blok. Pro úspěšnou terapii je nejdůležitější, co člověk dokáže sám svým dílem vypovědět. „Jedno arteterapeutické sezení trvá přibližně hodinu a půl,“ popisuje průběh kurzu Mgr. Magda Olivová. „Z výtvarných metod je pro terapii nejvhodnější malba, tvorba masek či modelování z hlíny.“



Náš tip:

Pozor na bezmyšlenkovité čmárání na papír při nudné poradě! Vaše výtvořiny totiž mohou prozradit mnohé o tom, co se právě odehrává ve vaší hlavě a duši.

Masky

Mezi nepoužívanější arteterapeutické metody patří tvorba masek. Malují se na šablony z kartonu, divadelními líčidly přímo na obličej nebo se zhotovují pomocí nastříhaných kousků obvazu namočených v sádře. „Zvolíme si téma, například ‘jaký bych chtěl být’ nebo ‘jakou mám dnes náladu’, a každý z klientů si vytvoří svou vlastní masku. O vzniklých ‘odlitéch dušech’ si pak povídáme,“ vysvětluje Mgr. Olivová.

Body art

Tato forma terapie se nejlépe osvědčila u žen trpících bulimií a anorexií. V jejich představách totiž nabývá vlastní tělo neskutečných rozměrů a body art má tu schopnost vrátit člověka zpátky do reality. „Tvorba probíhá ve dvojicích a spočívá v tom, že jeden druhého obkreslí na velký papír.

Potom společně posuzujeme, jaké barvy klientka použila, proč některá místa těla gumovala a zakrývala,“ přibližuje terapii Mgr. Magda Olivová.

Modelování

„Keramicou hlínu s úspěchem využívám u lidí, kteří trpí úzkostnými stavy, poruchami komunikace či nevladatelnou agresivitou. Možnost vymodelovat do hlíny problém a pak jej zničit může pomoci postiženému zbavit se navždy dlouholeté psychické zátěže,“ říká arteterapeutka. Také pro nevidomé je hlína výborným prostředkem k sebevyjádření.

Na vlastní kůži

Jestliže vás arteterapie oslovila a máte chuť si ji vyzkoušet, můžete se přihlásit do některého z kurzů. Jejich přehled najdete na internetových stránkách, např. www.arttter.cz

Jo-jo?

Jedině na hraní

MNOZÍ Z NÁS DŮVĚRNĚ ZNAJÍ BLOUDĚNÍ V ZAČAROVANÉM KRUHU, KDYŽ SE SNAŽÍME ZBAVIT SE NADBYTEČNÝCH KIL. SOTVA SE NÁM TO KONEČNĚ PODAŘÍ A ZAČNEME ZASE TROŠKU NORMÁLNĚ JÍST, FALDÍKY JSOU OPĚT NA SVÝCH MÍSTECH. TOTO KOLÍSÁNÍ VÁHY NAHORU A DOLŮ SE NAZÝVÁ „JO-JO“ EFEKT A JEŠTĚ DONEDÁVNA SI S NÍM NIKDO NEVĚDĚL RADY. PROTO JE URČITĚ POTĚŠUJÍCÍ, ŽE ODBORNÍCI OBJEVILI LÁTKU CLA, KTERÁ DOKÁŽE TOMUTO NEPŘÍJEMNÉMU JEVU ZABRÁNIT.

Svaly místo tuku

CLA (konjugovaná kyselina linolová) je přírodní látka, která má oproti jiným prostředkům užívaným při dietách několik dalších výhod – zvyšuje vyplavování tuků z buněk, tlumí růst tělesné tukové tkáně a zlepšuje poměr tuků a svalů v těle ve prospěch svalové tkáně. Protože zabraňuje odbourávání svalové hmoty, které je běžné při většině diet, při nichž tělo „hubne“ tím, že hladoví, nedochází k následnému jo-jo efektu. Po skončení diety a přechodu na normální stravu se tedy přijaté kalorie neukládají do tukové tkáně, ale okamžitě se spalují ve svazech.

Formování postavy

Důležité je kombinovat užívání CLA s pravidelným cvičením. Tím je zaručeno nejen rychlejší odbourávání tukové tkáně, ale také posílení svalstva a následně žádoucí formování postavy. Přípravky s CLA si už oblíbili i sportovci, kteří díky nim dosahují vyšší intenzity tréninku a lepších sportovních výsledků.

Hubnete i ve spánku

CLA má navíc tu schopnost, že zvyšuje rychlost metabolismu, a to dokonce i během spánku, kdy jinak dochází k jeho útlumu. Další výhodou je, že tato látka se dá užívat i v kombinaci s jinými doplňky stravy na redukcii hmotnosti, případně i s léky na obezitu. Pomocí potravinového doplňku CLA CLARINOL můžete zhubnout o 0,5 až 0,75 kg za týden.

Jak se CLA Clarinol užívá

Pro dosažení co nejlepších výsledků užívejte 1 až 3 tobolky denně během jídla nebo po jídle a zapijte tekutinou. Vhodné je zvýšit zároveň příjem vlákniny a dodávat tělu dostatek tekutin (nejméně 1500-2000 ml denně). Přípravky s CLA by neměly užívat děti, těhotné a kojící ženy.



ÚČINKY:

- podporuje odbourávání tělesného tuku
- omezuje jeho zpětné ukládání
- pomáhá zachovávat svalovou hmotu
- tvaruje postavu
- snižuje hladinu cholesterolu





MUDr. Vladimír ŠKUDERA,
ordinace pro
děti a dorost
v Praze 4-Podolí

Když dítě „štěká“

LARYNGITIDU NENÍ RADNO PODCEŇOVAT. ZVLÁŠTĚ U MALÝCH DĚTÍ MŮŽE MÍT VELMI DRAMATICKÝ PRŮBĚH A VÉST I K OHROŽENÍ ŽIVOTA. TYPICKÉ JE PRO NI PISKLAVÉ DÝCHÁNÍ A ŠTĚKAVÝ KAŠEL.

První příznaky laryngitidy jsou poměrně nevinné. Dítě bývá před spaním mrzuté, má ucpaný nos a někdy i lehce zvýšenou teplotu. To všechno může do rána pominout, nebo se „zvrhnout“ v probděnou noc končící na pohotovosti nebo v nemocnici.

Štěkot signalizuje nebezpečí

Dítě usne a vy doufáte, že se jen ulítalo a do rána bude fit. Jenže uprostřed noci vás probudí zvuky připomínající štěkání. Dítě jen s obtížemi pisklavě dýchá, nemůže mluvit, má drsný hlas a navíc mu naměříte horečku kolem 39 °C. „V tu chvíli je třeba začít rychle jednat,“ radí dětský lékař MUDr. Vladimír Škudera z Ordinance pro děti a dorost v Praze 4-Podolí. „Otevřete okna nebo dveře na balkon dokořán, vezměte dítě do náručí a nechte ho dýchat čerstvý vzduch.“

Raději k lékaři

Další postup záleží na tom, zda se záchvat objevil poprvé, nebo už s ním máte z dřívějších nějaké zkušenosti. „Pokud ne, ať jste kdekoliv, na nic nečekejte a spěchejte s dítětem k lékaři. Ten posoudí, zda postačí běžné léky, nebo bude nutné podat například kortikoidovou injekci, případně napojit dítě na kyslík,“ dodává MUDr. Škudera a varuje: „I když máte potřebné léky doma, nemoc někdy nastoupí s takovou rychlostí a razancí, že je jediným možným řešením sednout do auta a spěchat do nemocnice.“

Nepodceňujte prevenci

1. Očkování

V současné době jsou všechny děti, které se narodily po 31. 12. 2000,

povinně očkovány proti bakterii *Haemophilus*, která způsobuje nejzávažnější formu tohoto onemocnění. Máte-li děti narozené ještě před tímto datem a chcete mít jistotu, že se jim nemoc vyhne, můžete si zaplatit vakcínu v hodnotě 200-250 Kč, na kterou vám pojišťovny přispějí.

2. Nosní mandle

Pokud se u dítěte opakují záchvaty laryngitidy, požádejte lékaře o vyšetření nosní mandle, která bývá častou příčinou problému.

3. Vlhké klima

Ústřední topení vysušuje sliznice a ty jsou pak mnohem náchylnější k onemocnění. Proto se snažte vzduch stále zvlhčovat, třeba i mokřými prostěradly rozvěšenými v místnosti, kde dítě spí.

4. Léčivé moře

Pobyt na slaném mořském vzduchu je i v tomto případě tou nejlepší prevencí a posílí celkovou imunitu organismu.

5. Vybavená lékárníčka

„Trávíte-li s dítětem byt jen jediný den mimo domov, nezapomeňte přibalit na cestu potřebné léky. Zrovna tak je přidejte do zavazadla, chystá-li se potomek na hory, tábor či do školy v přírodě. Hned při prvních příznacích rýmy nebo nachlazení doporučuji u dětí od pěti let užívat pastilky Septofort. Pomáhají působit jako dezinfekce, tlumí počínající bolest v krku a dětem i dospělým vyhovují příjemnou chutí máty,“ doporučuje MUDr. Vladimír Škudera.

Septofort

Pastilky s příchutí máty mohou být jednou z možností prevence i způsobem lokální léčby zánětů hrdla a nosohltanu. Protože neobsahují cukr, jsou vhodné i pro diabetiky. Využijete je nejen při potížích s dýchacími cestami, ale vždy, když potřebujete vydezinfikovat ústní dutinu. Pomáhají zlikvidovat afty, urychlují doléčení po operacích v dutině ústní a krku a pomohou vám překonat i obtíže způsobené vytržením zubu.



**Bolesti v krku,
záněty nosohltanu
a dásní,
bolestivé stavy
po extrakci zubů,
afty...**



Septofort®

Vyžene Vám bolest z krku

Nový Septofort (12 a 24 tbl.):

- potlačuje nastupující příznaky nachlazení
- působí proti bolesti v krku
- desinfikuje ústní dutinu a hrtan
- je účinný při zánětech dásní a nosohltanu
- doporučujeme při stavech po operacích v dutině ústní nebo krku
- doporučujeme při prevenci i léčbě aftů

Lék k vnitřnímu užití.
Čtěte pečlivě příbalový leták.



Septofort mohou užívat děti již od 5 let.
Je vhodný i pro diabetiky. Pastilky se svěží mátovou příchutí
působí bakteriostaticky i baktericidně.

Žádejte ve své lékárně. Více informací
na bezplatné infolince 800 141 141
nebo na www.walmart.cz.



JEDNA Z NEJZAJÍMAVĚJŠÍCH POSTAV SOUČASNÉ ČESKÉ ROCKOVÉ SCÉNY – ZPĚVÁK, MUZIKANT, HUDEBNÍ SKLADATEL A TEXTAŘ V JEDNÉ OSOBE – SI S NÁMI DOMLUVIL SCHŮZKU NA OSMOU HODINU RANNÍ. MĚL ZA SEBOU ČTYŘI DNY KONCERTOVÁNÍ PO REPUBLICCE A PŘED SEBOU PŮLDENNÍ ÚČINKOVÁNÍ V POŘADU S PROTIDROGOVOU TEMATIKOU VĚNOVANÉM DĚTEM...

Hi Ivan Hlas



Jezdíte z koncertu na koncert, navíc je o vás známo, že neodmítnete žádnou charitativní akci. Zbývá vám vůbec čas na relaxaci?

Všichni muzikanti jedou nadoraz. Odehrát dvouhodinový koncert je to samé jako strávit čtyři hodiny v posilovně. Kdysi jsem hrál závodně basketbal a zvykl si na pravidelnou tělesnou zátěž. Tělo si to asi ještě pamatuje. V dnešní době mi moc času na sport nezbývá, nejezdím ani na kole, ani na kolečkových bruslích. Nejpřirozenější mi připadá chůze. Rád chodím na dlouhé procházky.

Když cítíte, že se na vás valí čím dál víc úkolů a drtí vás pocit, že se to nedá zvládnout, jak reagujete? Vypnete telefon a zmizíte někam, kde vás nikdo nenajde, nebo zatnete zuby a jedete dál?

Zatnu zuby a vydržím až do konce. Ale pak spím. A dlouho. Klidně prospím celý den, a když se probudím, jsem z toho venku. Někdy si takhle zdřímnu i přes den, stačí hodinka a jsem zase plný energie. Spánek je můj nejlepší recept na stres.

Máte pět dětí, netíží vás někdy svědomí, že se jim nestiháte věnovat tak, jak byste chtěl?

Já mám naopak pocit, že mám na svoje děti mnohem víc času než rodiče, kteří jsou pravidelně každý den od rána do večera v práci. Je fakt, že o víkendech třeba často odjíždím hrát, ale ve všední dny zase trávím poměrně dost času doma. Mezi mými dětmi je značný věkový rozdíl – nejmladšímu je 12 a nejstaršímu 28 let. Už jsem dokonce dědeček!

Při pohledu na vás to zní opravdu neuvěřitelně. Jak jste si na tuhle novou roli zvykl?

Velmi rychle. Já se na stáří těším. Připadá mi, že je to taková doba smíření, vyrovnání se sám se sebou.

Pokud ovšem slouží zdraví. Jak jste na tom vy? Mají vlastně zpěváci také nějaké nemoci z povolání?

Nedávno jsme se s kolegou kytaristou Norbi Kovacsem shodli, že nás oba bolí stejné místo pod levým ramenem. Už dlouho jsem si říkal, jestli se hlásí art-róza, nebo co to je, ale společně jsme došli k závěru, že to máme z toho, jak pořád držíme v jedné nepřirozené poloze ty těžké kytary. Po dlouhém hraní mě vždycky bolí záda, ale zatím pomáhá, že si lehnu na zem, a za chvíli o tom nevím.

Vaše nové album, které nedávno vyšlo, má velmi netradiční název „Utek mi pes“. Často ve svých textech vycházíte z vlastních zážitků, bylo tomu snad tak i v tomto případě?

Přesně tak, mám dva psy – jezevčici Julii a boxera Arona. No a ten se jednoho dne sebral a utekl. Hledali jsme ho po ulicích, volali do útulků a nakonec ho našli v útulku v Troji. Což je od nás z Barrandova hezkých pár kilometrů. Musel přejít spoustu ulic a nebezpečných křižovatek. Tak jsem na jeho počest složil písničku a pojmenoval podle ní album.

Album by nevzniklo nebýt vašich Růžovech brejli...

Moje skupina Růžový brejle odvedla při přípravě nové desky spoustu práce, stejně jako všichni další kamarádi a muzikanti, kteří se zasloužili o to, že mohla vyjít. Natáčeli jsme od jara 2004. Je to moje v pořadí už třinácté album a mám z něho radost. Doufám, že stejný pocit budou mít i ti, kdo si ho koupí.

Hudební skladatel Petr Hapka tvoří svoje geniální texty hlavně v noci.

Tvrdí, že v té době většina lidí spí a vzduchem nelítá tolik „blbých“ myšlenek. Jak jste na tom vy?

Byl jsem na tom úplně stejně jako on, ale z mnohem prozaičtějších důvodů – když byly děti malé, byla to jediná možná doba, kdy jsem mohl skládat, protože konečně spaly a v bytě byl klid. Často jsem si dával budíka třeba na třetí ráno a pak psal a skládal, dokud se panelák nezačal probouzet. A řeknu vám, taková ta hodina před rozedněním, mezi třetí a čtvrtou ráno, to jsou ty nejčistší a nejtímnější chvíle z celého dne.



Třináctka je šťastné číslo

Vyznavači poetických textů rockového zpěváka Ivana Hlase si mohou svoji diskotéku rozšířit o zbrusu nové, v pořadí už třinácté album. Stejně jako často při skládání textů vycházel autor i při vymyšlení názvu CD z vlastní životní zkušenosti. „Utek mi pes“ je sice zdánlivě smutné sdělení, ale po poslechu této i všech ostatních písniček zjistíte, že jsou plné optimismu a pochopení pro ta nejskrytější zákoutí lidské duše.

3 výhody ve 3 baleních

Opět je tady zima a s ní i období, kdy se cítíme unavení, vyčerpaní a bez energie. Jedním ze způsobů, jak se znovu dostat do formy a získat příslušnou energii, je užívání vitaminů a minerálů.

Energy Spektrum nabízí tři hlavní výhody oproti běžným multivitaminům:

- 1) PRODLOUŽENÝ ÚČINEK.** Díky speciální technologii jsou v organizmu postupně uvolňovány účinné látky.
- 2) KOENZYM Q10,** který zvyšuje fyzickou aktivitu, dodává energii pro pravidelnou činnost srdečního svalu a chrání jej před poškozením. Rovněž je koenzym Q10 nezbytný pro udržení zdravých zubů a dásní.
- 3) NYNÍ AKČNÍ NABÍDKA:** dvě balení Energy Spektra + jedno zdarma! Což je třetí výhoda.

Walmart, a.s., Třinec, Česká republika
e-mail: farmainfo@walmart.cz, www.walmart.cz,
K dostání ve Vaší lékárně nebo v dobírkovém prodeji
na bezplatné infolince 800/141141

Do jara FIT

aneb jak dát tělo po zimě do pořádku

KAŽDÝ DEN JSME VYSTAVOVÁNI NEGATIVNÍMU PŮSOBENÍ TOXICKÝCH LÁTEK ZE ZNEČIŠTĚNÉHO ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ A TAKÉ DALŠÍM ŠKODLIVÝM VLIVŮM, JAKO JE STRES, NEDOSTATEK POHYBU I ODPOČINKU, NEVYVÁŽENÁ STRAVA ATD. PŮSOBENÍ TĚCHTO JEVŮ VYVOLÁVÁ V LIDSKÉM TĚLE TAKZVANOU AUTOTOXIKACI – ZANÁŠENÍ TĚLA TOXINY, JEDY. DŮSLEDKEM JE PAK CELÁ ŘADA ONEMOCNĚNÍ, OD TRÁVICÍCH POTÍŽÍ, PŘES NESPAVOST, ÚNAVU, VYČERPANOST, AŽ PO DEPRESE, PORUCHY IMUNITY A NÁDOROVÁ ONEMOCNĚNÍ.

Řekni mi, co jíš

Na vznik autotoxikace má největší vliv co, kdy a v jakém množství jíme, jak moc na sebe necháváme působit stres a kolik času věnujeme pohybu. To vše působí na náš organizmus a především na naše trávení.

Jak je zřejmé z posledních vědeckých studií, asi třicet procent obyvatel má porušenou látkovou výměnu, která je vyvolána převahou těch střevních bakterií, které podporují vznik nemocí. Tato porucha se projevuje nedostatečným vstřebáváním vitaminů, minerálů a jiných živin a zpomaleným odbouráváním jedovatých a odpadních látek. Organizmus tak postupně „otravuje“ sám sebe – výsledkem je snížená imunita, kožní problémy, únava apod.

Nejohroženější orgány

Toxiny putují krevním řečištěm k dalším orgánům a postupně způsobují jejich poškození. Nejohroženějšími orgány jsou plíce, játra, ledviny a kůže. Také tlusté střevo, které funguje jako odpadní systém našeho těla, je ohroženo. Odpadní látky se hromadí a usazují na jeho stěnách, a tím blokují a ucpávají průchod výživnými látkami. Tvoří tak živnou půdu pro bakterie a viry. Játra jsou jedním z nejsložitějších orgánů lidského těla. Nepřetržitě čistí organizmus od toxických látek. Také ledviny mají významnou funkci. Přibližně dvacetkrát za hodinu filtrují krev. Odvádějí moč, soli i toxické látky pryč z těla.

Jak se bránit

Pro účinnou pomoc při očistě organizmu byl vyvinut přípravek Denoxinal. Obsahuje speciální kombinaci léčivých

bylin, jako je chlorella, lopuch větší, jetel luční, smetánka lékařská, řešetlák, ostropestřec mariánský, česnek a pektin – tedy výtažky podporující přírodní detoxikační procesy.

HLAVNÍ PŘEDNOSTI DENOXINALU:

- pomáhá odstraňovat jedovaté látky z organismu
- příznivě ovlivňuje detoxikační funkci jater a regeneruje jaterní buňky
- napomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- podporuje látkovou výměnu a správnou funkci trávicího traktu

Náš tip:

Očistu organismu je vhodné opakovat nejlépe 4x za rok. Přípravek Denoxinal se užívá vždy 2 až 3 měsíce.

PROJEVY INTOXIKACE ORGANIZMU

- snížená imunita
- častý kašel a rýma
- bolesti hlavy
- výkyvy nálad, deprese
- špatná paměť, pocity zmatenosti
- malátnost a letargie
- bolesti v kříži
- zácpa nebo průjem
- nadýmání
- celulitida
- přibývání na váze
- zápach z úst či bělavý povlak na jazyku
- alergie



Řešetlák počistivý

Pro dobrou **KONDICI**

Odlehčený jídelníček

Pro dobrou jarní kondici je důležité změnit už na konci zimy životosprávu. Vynechat kalorické pokrmy a začít jíst co nejvíce zelené „živé“ potraviny, tedy čerstvých bylinek. Není nic složitého vypěstovat si doma za oknem pažitku, petrželku či řeřichu, nechat si vyklíčit hrách nebo vojtěšku. Do salátů postupně přidávejte semmrásky, pampelišky a kopřivy.

Jídlo pro zdraví

Vhodně poskládaný jídelníček se brzy projeví nejen štíhlejší postavou, ale i lepším vzhledem pleti. Například okurka a petržel jsou významným zdrojem vitamínu C a betakarotenu, ananas obsahuje kromě zmíněných vitamínů ještě bromelin a kyselinu

PODLE ZKUŠENOSTÍ ČÍNSKÝCH LÉKAŘŮ JE ZIMA ČASEM, KDY BYCHOM MĚLI ODPOČÍVAT A NABÍRAT SÍLY, ABYCHOM PAK MĚLI NA JAŘE DOSTATEK ENERGIE. TO ZNÍ SICE HEZKY, ALE PRAXE, JAK VŠICHNI VÍME, VYPADÁ ÚPLNĚ JINAK – PRACUJEME A HONÍME SE ÚPLNĚ STEJNĚ V ZIMĚ, JAKO V LETNÍM OBDOBÍ.

pantothenovou. Pomůže vám zbavit se nadbytečných kil i potíží s celulitidou, protože bromelin vyplavuje vodu z tkání. Na bledou pokožku zase účinkují žampiony, které ji dovedou prokrvit a zároveň podporují stavbu nových pletových tkání. Tyto houby jsou zdrojem antioxidantu selenu, vitamínů B1, B2 a B12, vitamínu D, železa a kyseliny pantothenové.

Zeptali jsme se

Máte nějaký osvědčený recept na jarní únavu?



DAVID VÁVRA, architekt a herec

„Jarní únavu mi pomáhají přemoci říjnové vymačkané šťávy plné letního slunce a skrytých zimních radovánek.“

ADÉLA GONDÍKOVÁ herečka

„Přiznám se, že moc nevím, jaký je rozdíl mezi jarní únavou a tou letní, podzimní a zimní... Od té doby, co mám miminko, se mi to nějak slilo dohromady. Ale pamatuji si na doby, kdy tu s námi ještě Nela nebyla. Vlastně to bylo úplně stejně s tím, že důvodem únavy bylo pracovní přepětí. Tu pravou jarní únavu beru s humorem – nijak zvlášť si ji nepřipouštím.“



JANA BOUŠKOVÁ, herečka

„Mám vyzkoušený recept od kolegyně Ljuby Skořepové. Natrháte si mladé kopřivy (vysoké cca 10 cm), které vytáhnete ze země i s kořínky. Pořádně je operete ve studené vodě, přendáte do džbánu a zalijete kvalitní vodou. Necháte v ledničce 24 hodin louhovat. Po této době je „energetický nápoj“ připravený k podávání. Očistná kúra trvající 10 až 14 dní vám skutečně dodá nové síly.“



Denoxinal

Denoxinal obsahuje výtažky z léčivých rostlin, které podporují přírodní detoxikační procesy v organismu – metabolismus a odstraňování jedovatých látek z těla. Při jejich užívání se zlepšuje činnost žlučníku, jater a ledvin. Rovněž pomáhají odstraňovat z těla těžké kovy (např. chlorella, česnek), čímž mají očistující vliv na krevní řečiště. Ve spojení s pektinem pomáhají regulovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi a příznivě ovlivňují činnost trávicího ústrojí.





MUDr. Kateřina Fajkošová,
dermatoložka, kožní
ordinace Presbýo,
Praha 4 – Modřany

Bezpečné jarní opalování

TĚŠÍTE SE NA PRVNÍ JARNÍ SLUNÍČKO? NENÍ DIVU, ALE VŠEHO S MÍROU. V TUTO DOBU TOTIŽ PAPRSKY OPALUJÍ S MNOHEM VĚTŠÍ INTENZITOU, A NAVÍC BLEDÁ PLEŤ JE CHOULOSTIVĚJŠÍ A RYCHLE SE SPÁLÍ.

„**Ch**ystáte-li se na hory, měli byste si s sebou vzít mastnější opalovací krém minimálně s faktorem SPF 15,“ radí MUDr. Kateřina Fajkošová, dermatoložka z pražské kožní ordinace Presbýo, a dodává: „Nezapomeňte také na choulostivá místa – oční víčka, nos a uši. Na tyto jemné partie se prodávají speciální (bezbarvé nebo barevné) tyčinky, jejichž obsah se nanáší na kůži v silnější vrstvě.“

Nové vymoženosti

„Pro lidi se sluneční dermatitidou existují mléka, která dokážou filtrovat světlo a kůži bezpečně ochránit. Důležité je, aby obsahovaly ochranu proti UVA i UVB, protože právě záření UVA častěji vyvolává tuto alergickou reakci,“ vysvětluje MUDr. Fajkošová. „Nebo můžete zkusit skutečné solární blokátory, tzv. sunblocky, které poskytují vysoký stupeň ochrany před UV zářením.“

Děti na slunci

Nejohroženější je samozřejmě jemná dětská pokožka. „Abyste se vyvarovali nepříjemných zážitků s puchýřky a bolestivým zarudnutím, používejte pro děti důsledně prostředky s vysokým stupněm ochrany,“ doporučuje MUDr. Fajkošová. „Vhodné jsou speciální dětské krémy, které obsahují fyzikální typ slunečního filtru a je u nich menší riziko podráždění a alergické reakce. Důležité je vědět, že každé spálení kůže v dětství je rizikové z hlediska vzniku kožních nádorů v pozdějším věku,“ připomíná paní doktorka a dodává: „Pro nejmenší děti používejte pouze sunblocky s fyzikálním filtrem.“ K dostání jsou i dětské krémy do větrného počasí kombinované s ochranou proti UV. Také rty by neměly zůstat bez ošetření, protože slunce a vítr způsobují prasklinky a loupající se kůži. Vyberte tyčinky s ochranným faktorem SPF 8 a více. Výborné jsou například balzámy s obsahem Aloe vera.

Pamatujte!

S každými 300 m rostoucí nadmořské výšky se zvyšuje intenzita slunečního světla o 4 %. To znamená, že ve výšce 1500 metrů nad mořem má slunce o 20 % větší sílu než u hladiny moře.



BEZPEČÍ V TOBOLCE

„K bezpečnému opalování mohou přispět i vhodné potravinové doplňky,“ připomíná MUDr. Fajkošová. „Asi neznámější je Beta karoten. Působí jako antioxidant – tedy ochrana před volnými radikály, které vznikají vlivem UV záření. Kromě toho, že dodá kůži zlatohnědé zbarvení, ochrání ji i před předčasnou tvorbou vrásek.“



BETA KAROTEN

Důležitý provitamin, který je v lidském těle přetvářen na vitamin A, příznivě ovlivňuje obranné pochody kůže při opalování, zabraňuje vzniku předčasných vrásek a dodává pleti krásné a přirozené zlatohnědé opálení. Užívá se 1 želatinová tobolka denně, během jídla nebo po jídle.



ANTIOXIDANT

Každá tableta tohoto potravinového doplňku obsahuje vyváženou kombinaci vitaminu A, C, E a selenu. Chrání buňky před působením volných radikálů, slouží jako prevence nádorových, srdečních a cévních onemocnění, snižuje riziko vzniku krevních sraženin. Užívá se 1 tableta 2x denně nalačno.



SELEN

Nedostatek selenu v lidském těle se může projevit například zvýšenou náchylností k nemocem srdce, plic a ke vzniku a rozvoji nádorových buněk i degenerativních změn na kůži. Naopak přiměřené množství této látky oddaluje projevy stárnutí, pomáhá udržovat zdravý cévní systém a podporuje regeneraci srdečního svalu a jeho funkce.

Na výletě



Aby se první jarní výprava do přírody skutečně vydařila, nepodceňujte přípravu. Kromě nepromokavé bundy, náhradních ponožek, termosky s pitím a svačiny by ve vašem batohu nikdy neměla chybět také správně vybavená turistická lékárnička.

Co musí obsahovat:

elastické obinadlo 8 cm, obinadlo 100x120 mm, obinadlo 80x100 mm, trojcípý šátek, izo-folii, latexové rukavice, malé nůžky, 2 tlakové obvazy, polštářkovou náplast 10x6 cm, náplast bez polštářku, píšťalku pro přivolání pomoci

Co může obsahovat:

ArthroStop krém, který lokálně prokrvuje a prohřívá bolestivé klouby.



Clarinol – trvalé zhubnutí

CLA znamená pomoc pro všechny ženy a muže, kteří se permanentně snaží zhubnout, a sotva se jim to povede, hned zase kila naberou. Kyselina linolová, kterou tento potravinový doplněk obsahuje, je zvláštní tím, že dokáže tomuto nepříznivému jevu zabránit. Kromě

toho, že zvyšuje vyplavování tuku z tukových buněk, tlumí růst tukové tkáně a posiluje svaly. V kombinaci se cvičením slibuje přípravek CLA Clarinol váhový úbytek půl až třičtvrtě kila za týden!

Proenzi Opti - novinka v řadě Proenzi

Kloubní přípravek Proenzi Opti obsahuje optimální kombinaci dvou klinicky ověřených látek s příznivým vlivem na vaše klouby. Tato jedinečná kombinace glukosaminu a chondroitinu pomáhá především při prevenci a lehčích formách kloubních potíží, zejména pak při počátečních stavech artrózy. Obě účinné látky Proenzi Opti jsou zařazeny mezi tzv. „SYSADOA“, tj. symptomaticky pomalu působící léky na osteoartrózu, a jejich vysokou účinnost potvrzuje množství klinických studií z celého světa. Pravidelné užívání Proenzi Opti zabezpečí ochranu mechanických a elastických vlastností chrupavek kloubů vašeho těla, a tím přispěje k výborné kondici celého pohybového aparátu. Díky nové technologii Intabs stačí užívat pouze 2 snadno polykatelné tablety denně.



Jinan dvoulaločný (Ginkgo biloba) je označován jako "symbol životní síly". Klinické studie prokázaly, že extrakt z ginkgo biloby výrazně zlepšuje průtok krve a tím i výživu tělesných orgánů, především v oblasti končetin a mozku. Obsah extraktů z listů byl v novém GinkoPrimu navýšen na 40 mg. To ve spojitosti se 150 g hořčičku výrazně zvyšuje účinky nového GinkoPrimu proti stávajícímu. Přípravek je vhodné užívat zejména při poruchách paměti, snížení intelektuálních schopností, depresích a úzkostných stavech.

GinkoPrim – lepší paměť a koncentrace



SERIÁL O LÉKAŘSKÝCH TRADICÍCH

EXOTICKÁ ZEMĚ SKRÝVÁ MNOHO TAJEMSTVÍ. ODHALILI JSME PRO VÁS ASPOŇ DVĚ Z NICH. BLAHODÁRNOU MASÁŽNÍ METODU, KTERÁ VRACÍ LIDSKÉMU TĚLU ZTRACENOU ROVNOVÁHU, A VZÁCNOU ROSTLINU, JEŽ PŘINÁŠÍ ZDRAVÍ A SLIBUJE DLOUHOVĚKOST.

Shia-tsu

V minulém čísle časopisu Klubu zdraví jsme vám slíbili přiblížit další ze zemí, které jsou považovány za kolébkou tradiční medicíny. Shia-tsu je léčebnou metodou, která existuje už přes 5000 let, ale definitivní podobu a název dostala až v Japonsku ve dvacátých letech 20. století. Základem této metody je masáž postižených míst pomocí tlaku prstů, dlaní, loktů, kolen i chodidel. Shia-tsu vychází z představy, ve které podle tradiční čínské medicíny celým naším tělem procházejí tzv. meridiány, jimiž proudí všudypřítomná energie. V případě, že dojde k jejich zablokování, následuje kvůli nedostatečné (nebo v jiném místě příliš nahromaděné) energii onemocnění. Princip léčby pomocí shia-tsu tedy spočívá v tom, že zkušený terapeut dokáže zjistit, kde k zablokování došlo, a pomocí masáže místo uvolní.

Jedno sezení trvá přibližně hodinu, pacient při něm leží na podložce a měl by mít na sobě volné, nikde netěsnící oblečení.

Masáže shia-tsu se osvědčily především při odstraňování bolestí zad a šíje, mohou být prevencí křečových žil, urychlovat rekonvalescenci po nemoci, pomáhají při únavě a stresu.

Lidé, kteří si tuto metodu vyzkoušeli na vlastní kůži, reagují různě. Někteří nepociťují žádné zvláštní projevy, jiní popisují příjemné teplo či mravenčení a další přímo příliv energie a vitality.

Příště: Čína

Japonsko



ZÁZRAK JMÉNEM ŽEN-ŠEN

V tradiční východní medicíně se stal kořen žen-šenu všelékem na většinu nemocí.

Postupem doby mu odborníci prokázali spoustu obdivuhodných účinků. Působí především jako antioxidant, posiluje imunitu, redukuje zvýšenou hladinu cholesterolu, chrání játra, vyrovnává hladinu cukru v krvi, uklidňuje podrážděnou nervovou soustavu a zvyšuje pohlavní touhu. Žen-šenu existuje několik druhů. Nejběžnější je *Panax ginseng* (bývá nazýván žen-šenem asijským, čínským atd.), další je například Všehoj americký, který roste v rozsáhlých lesích severovýchodní Ameriky. Existuje také *Panax japonicum* (japonský žen-šen), který se používá především při problémech s trávením, tzv. perlový žen-šen – vhodný při dýchacích potížích a nejnovější vietnamský druh *Panax vietnamensis*, který se proslavil silnými antibakteriálními účinky.





Šikovní brusinka

CO DOKÁŽE URINAL

- je vhodný při prevenci infekcí a zánětů močových cest
- působí jako podpůrný prostředek při chronickém onemocnění (recidiva)
- podporuje správnou funkčnost močových cest, působí močopudně
- obsahuje pouze přírodní látky
- pomáhá zabránit uchycení bakterií na stěnách močového ústrojí
- nemá nežádoucí účinky
- lze užívat při těhotenství i během kojení
- má antioxidantní účinky a pomáhá tak chránit před škodlivými účinky volných radikálů

JAK SE CHRÁNIT PŘED ZÁNĚTY MOČOVÝCH CEST

- neprochládnout (především od nohou)
- po koupání nezůstávat v mokrých plavkách
- vyhýbat se nošení oděvu, ve kterém „táhne na ledviny“

PRVNÍ POMOC PŘI ONEMOCNĚNÍ MOČOVÝCH CEST

- pít 1,5-2 litry tekutin denně, vhodný je urologický čaj
- pobývat v teple, používat ledvinový pás nebo si alespoň omatit kříž teplou šálou
- léčba vyžaduje suché teplo

KDO JEDNOU ZAŽIL ZÁNĚT MOČOVÝCH CEST, UDĚLÁ VŠECHNO PRO TO, ABY SE TĚTO NEPŘÍJEMNÉ ZKUŠENOSTI NA PODRUHÉ VYHNUL.

Časté nucení na močení, pálení a řezání, bolesti v podbřišku a bedrech bývají jen začátkem nepříjemností, které se ze zdánlivě malicherného onemocnění mohou vyvinout.

Infekce močových cest patří mezi nejčastější onemocnění v populaci, každoročně tvoří významný počet celkového množství bakteriálních infekcí. Ze statistik vyplývá, že jím trpí každá 5. žena v produktivním věku.

Infekce močových cest záhy způsobí jejich zánět s velmi nepříjemnými pocitu pálení, řezání a bolesti v podbřišku. Pokročilá stádia zánětu je bohužel nutno léčit antibiotiky. Opakované a zejména neléčené či nedostatečně doléčené infekce mohou přerůst v chronický zánět, který bývá velmi obtížně léčitelný. Jejich důsledkem jsou často trvalé potíže při močení či nechtěný únik moči (inkontinence).

Dobrou možností, jak snižovat nepříjemné důsledky tohoto onemocnění či dokonce těmto infekčním onemocněním předcházet, je zdroj z přírody. Už naše babičky věděly, že nejlepším přírodním lékem na urologické problémy jsou plody brusinek. Drobné červené bobule představují bohatý zdroj bioflavonoidů, organických kyselin, vitaminů, minerálů a dalších přírodních látek blahodárně působících na funkčnost močového ústrojí. Brusinky se dnes ve volné přírodě vyskytují už jen vzácně.

Řešením moderní doby je přípravek URINAL, obsahující extrakt z brusinky velkoplodé (*Vaccinium macrocarpon*), který dokáže zabránit uchycení bakterií (především *Escherichia coli*) na stěnách močové trubice a močového měchýře. Právě bakterie *E. coli* je příčinou 85% všech infekcí močových cest.

Pravidelným užíváním URINALU se významně snižuje riziko vzniku opakovaných infekcí.





Členům Klubu zdraví poskytujeme **5 %** slevu
na veškeré zboží v celé obchodní síti.
Slevy nejsou slučitelné s jinými slevami.










První cesta vede k nám...

NEJvětší obchodní síť
s vybavením pro turistiku,
horolezectví a pobyt v přírodě
vás doporučí **NEJvhodnější**
a **NEJspolehlivější**
výstroj a výzbroj.



 **BRNO 2**, Orlí 20, tel.: +420 542 221 104, brno.orli@hudy.cz • **BRNO 2**, Veveří 13, tel.: +420 541 218 682, brno.veveri@hudy.cz
ČESKÉ BUDĚJOVICE, Rudolfovská 11, tel.: +420 387 318 825, ceskebudejovice@hudy.cz • **FRÝDEK-MÍSTEK**, nám. Svobody 43,
tel.: +420 558 647 736, frydekmistek@hudy.cz • **HAVÍŘOV**, Hlavní 47/378, tel.: +420 596 811 194, havirov@hudy.cz • **HRADEC KRÁLOVÉ**,
Šafaříkova 581 B, tel.: +420 495 516 100, hradeckralove@hudy.cz • **HŘENSKO**, Hřensko 131, tel.: +420 412 554 086, hrensko@hudy.cz
JABLONEC NAD NISOU, Podhorská 22, tel.: +420 483 316 203, jablonec@hudy.cz • **JIČÍN**, Husova 59, tel.: +420 493 535 985, jicin@hudy.cz
JIHLAVA, Znojemská 8, tel.: +420 567 320 053, jihlava@hudy.cz • **KARLOVY VARY**, Západní 11, tel.: +420 353 222 360, karlovyvary@hudy.cz
LIBEREC, 5. května 15, tel.: +420 485 105 738, liberec@hudy.cz • **MLADÁ BOLESLAV**, Železná 119, tel.: +420 326 329 615,
mladaboleslav@hudy.cz • **OLOMOUČ**, Ostružnická 19, tel.: +420 585 227 887, olomouc@hudy.cz • **OSTRAVA**, Na Hradbách 6,
tel.: +420 596 115 176, ostrava@hudy.cz • **OSTRAVA PORUBA**, Hlavní třída 557, tel.: +420 596 912 881, ostrava.poruba@hudy.cz
PARDUBICE, 17. listopadu 400, tel.: +420 466 513 538, pardubice@hudy.cz • **PLZEŇ**, náměstí Republiky 5, tel.: +420 377 220 797,
plzen@hudy.cz • **PRAHA 1**, Havlíčkova 11, tel.: +420 224 813 010, praha.havlickova@hudy.cz • **PRAHA 1**, Na Perštýně 14, tel.: +420 224 218 600,
praha.perstyn@hudy.cz • **PRAHA 2**, Slezská 8, tel.: +420 222 522 450, praha.slezska@hudy.cz • **PRAHA 5**, Lidická 43, tel.: +420 257 315 964,
praha.lidicka@hudy.cz • **PRAHA 6**, Dejvická 48, tel.: +420 233 341 249, praha.dejvicka@hudy.cz • **PRAHA 7**, Strossmayerovo nám. 10,
tel.: +420 220 879 992, praha.strossmayerovo@hudy.cz • **PRAHA 9**, Českomoravská 41, tel.: +420 284 811 212,
praha.ceskomoravska@hudy.cz • **TEPLICE**, Krupská 10, tel.: +420 417 531 263, teplice@hudy.cz • **ÚSTÍ NAD LABEM**, Masarykova 3125,
tel.: +420 475 209 625, usti@hudy.cz • **ZLÍN**, Vodní 453, tel.: +420 577 217 067, zlin@hudy.cz

 **BANSKÁ BYSTRICA**, Horná 44, tel.: +421 484 151 082, banskabystrica@hudysport.sk • **BRATISLAVA**, pasáž City Point, Obchodná 43-45,
tel.: +421 252 635 655, bratislava@hudysport.sk • **MARTIN**, 29. augusta 5, tel.: +421 434 220 497, martin@hudysport.sk • **NITRA**,
Štefánikova 57, tel.: +421 376 580 365, nitra@hudysport.sk • **POPRAD**, 1. mája 4, tel.: +421 52 7897 991, poprad@hudysport.sk
ZILINA, Národná 20, tel.: +421 415 623 294, zilina@hudysport.sk

POMŮČKA: ACER, AREKA, AVAL, KALAP, KNIA	ÚMRTÍ	ŠKOLNÍ HALA	INIC. REŽI- SÉRA FRIČE	SOUHVĚZDÍ		OZNAČENÍ CITLIVOSTI FILMU	LÉKAŘ. KOMORA ZKR.	NÁNOŽNÍK	SODNÍ PŘÍSEDIČI		ROZTAVENÁ HMOTA	SYMBOL LÁSKY	2. DÍL TAJENKY	ODSTRANIT SEKYROU
OSAMO- CENO					PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY					TAHLE				
ZAVAZADLO					ZATNUTÍ ZUBŮ					JMÉNO KOMEN- SKÉHO				
					CHEM. ZN. OLOVA					ČESTNĚ				
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO			ZNAČKA LEPENKY				OBŘÍ JEHLIČNATÝ STROM							
			1. DÍL TAJENKY				KINO							
NADUTEČ						HUDEBNÍ NÁSTROJ					HRDINA			
						CHEM. ZN. PLATINY					OBYVATEL SVĚTADÍLU			
	ELEMENT CHUZE	NÁZEV HLÁSKY N			MALÁ FLÉTNÁ							DĚTSKÝ POZDRAV		
		CHORVAT- SKÉ MĚSTO			ŠLÁPOTA							DOMÁČÍ ZVÍŘE		
KRABIČKA POSLEDNÍ ZÁCHRANY ZKR.					ZÁKLADNÍ ČÍSLOVKA			ODVĚTVÍ ZAST.						
					SMĚNEČNÝ RUČÍTEL									
DOLOVAT										JMÉNO ZPĚVÁKA JAHELKY				ROSTLINNÉ MÁSLO
TĚŽKÝ KOV										BOTANICKÝ JAVOR				
SKLÁDACÍ KLOBOUK										JM. ZPĚV. ELEFTE- RIADU				
	ŠKOLENÍ	ELIŠKA DOMÁCKY									NÁSOBÍČÍ ZNAMENKO	INIC. HUDEB- NÍKA MERTY		
		LICHOKO- PYTNÍK										POLÉVKOVÝ KNEDLÍČEK		
PTÁK ZPĚVNÝ					ZNAČKA ASTATU	SPZ TÁBORA					SLOVINSKÉ SÍDLO			
UKONČIT										SPZ ROKYCAN			ODKRÝT	DESKA S RELIEFEM
										SPZ ZNOJMA				
VÝNOS						INICIÁLY ZPĚVÁKA HLASE	NOČNÍ VIDINA	ZRNO BEZ SLUPKY	OPEVNĚNÍ					
									POHYB PO DOSKOKU					
NEDOBRÝ					SRÁŽKA Z PŮV. CENY							ŘÍMSKÝCH 550		
					PTAČÍ POTRAVY							DRUH PALMY		
	PŘÍPRAVEK NA MYTÍ MOTORŮ	INIC. STAV. PARLÉRE			ŠTULEC						CITOSL. POCHOPENÍ			
		MĚKKÁ TÓNINA			SPOJKA						MPZ POLSKA			
ZNAČKA HOŘČICE						ORGÁN ČICHU					KLUKOVSKÁ ZBRAŇ			
						VYSOKÁ KARTA					TYPY VOZŮ ZN. FIAT			
PLETIVO Z RÁKOSÍ							HAVAJSKÝ HUD.NÁSTR.							
							STAROŘÍM. PENÍZ							
VODOROVNÝ PRUH NA STĚNĚ					ODMAŠŤO- VACÍ PROSTRĚ- DEK						MODEL LETADLA			
KNIHY NA FOTKY					JAPONSKÉ MĚSTO						ČISTIČÍ PROST- ŘEDEK			



Vyluštěnou tajenku označenou heslem „TAJENKA“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2005 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají krásné dárky, které do soutěže věnovala firma HUDY sport. Pro dalších 10 šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz



Doc. MUDr. Jaroslav ŠTĚRBA, PhDr.
přednosta Kliniky
dětské onkologie
v Brně

Když Krtek uzdravuje...

ZAČNĚME DOBRU ZPRÁVOU: CELKOVÉ POČTY NÁDOREM
NEMOCNÝCH DĚTÍ V POSLEDNÍCH 10 LETECH POKLESLY.

Přesto se bohužel každý z nás – rodičů – může ocitnout v situaci, kdy mu lékař oznámí, že jeho dítě je onkologicky nemocné. Jak by se měl v takové situaci zachovat, aby usnadnil následující nelehké chvíle dítěti, lékařům i sám sobě? Na to jsme se zeptali jednoho z nejpovolanějších – přednosta Kliniky dětské onkologie v Brně doc. MUDr. Jaroslava Štěrby, PhDr.

Jako rodič bych se asi nejdříve ptal, zda se moje dítě ocitlo v zařízení, které se na tento druh péče specializuje, tedy v dětském onkologickém centru, které je odpovídajícím způsobem vybaveno personálně i materiálně k poskytování specializované péče o děti nemocné zhoubnými nádory. To považuji za zcela zásadní. Stále se totiž setkáváme s tím, že děti, a především dospívající, jsou léčeni na pracovištích pro dospělé. Dětské typy nádorů jsou však jiné a vyžadují také specifický přístup. Je to stejné, jako když jezdíte s autem do specializovaného značkového servisu. V servisu na traktory vám také mohou docela dobře opravit oktavii, ale pravděpodobnost úspěchu je zřejmě větší ve značkovém servisu. Dále je velmi důležité, aby dítě i celá rodina přijaly onemocnění jako fakt. Jako nepříjemný fakt, který tady je, ale se kterým se dá ve velké většině případů něco úspěšně dělat. Je třeba dítěti vysvětlovat, že léčba je sice nepříjemná, ale nezbytná. Naděje na vyléčení je pak velmi vysoká a ve specializovaných centrech dětské onkologie je dnes možno vracet do normálního života 4 z 5 onkologicky nemocných dětí.

Co považujete za největší úspěch v léčbě onkologicky nemocných dětských pacientů?

Celá historie dětské onkologie je vlastně příkladem jednoho z největších úspěchů medicíny vůbec. Jestliže počátkem 70. let 20. století umíralo na nádorová onemocnění více než 80 % dětí, dnes je situace opačná. V této oblasti lze říci, že možnosti léčby jsou v našich centrech zcela srovnatelné se špičkovými centry v Evropě či zámoří.

Jak vznikla myšlenka založit nadaci pro onkologicky nemocné děti a co vás inspirovalo k jeho názvu?

Nadační fond dětské onkologie Krtek vznikl v roce 1999 v Brně. Když jsme přemýšleli o krátkém názvu se vztahem k dětem, vzpomněl jsem si, jak jsem

říkal své dceři, když byla malá. Důvodem pro jeho založení byl především fakt, že nikde na světě nestačí pouze peníze ze všeobecného solidárního zdravotního pojištění krýt náklady na špičkovou pediatricko-onkologickou péči. Bezprostředním podnětem byly obrovské obtíže se zajištěním čehokoli, co sice není bezpodmínečně nutné pro léčbu, ale co během léčby pomáhá dětem i jejich rodičům vše vydržet a po jejím skončení se co nejlépe začlenit do normálního života. V tomto směru je činnost nadačního fondu zcela závislá na finančních darech sponzorů a soukromých osob. Velkou část prostředků získáváme pořádáním vlastních akcí, jako jsou golfové turnaje na Karlštejně a ve Slavkově, tenisový turnaj v Přerově, prodejní vernisáže olejomalb dětských pacientů apod.



Na úspěchu takových akcí, jako je například pravidelné pořádání golfového turnaje na Karlštejně, má nemalou zásluhu modelka Martina Šmuková-Muchová, prezidentka nadačního fondu. Proto jsme další otázky položili právě jí.

Jste známá a úspěšná modelka. Co vás přivedlo k myšlence věnovat se charitě?

Modeling mi vždycky přišel jako trochu sobecká činnost. Dělam tuhle práci ráda, ale už delší dobu jsem cítila, že chci dělat ještě něco jiného, z čeho budu mít dobrý pocit. Pocházím z Brna a odjakživa mě to táhlo k dětem. Proto když jsem se po letech setkala se spolužákem, lékařem z brněnské nemocnice, který mi vyprávěl o dětské onkologii a Nadačním fondu Krtek, bylo rozhodnuto. Začala jsem v rámci svých možností a kontaktů, které mám z modelingu, pracovat pro tuto nadaci. V té době bylo zapotřebí koupit pro

Snahou NF Krtek je stát se jedním z pilířů mostu, po kterém by mohly nádorem nemocné děti bezpečně přejít na své cestě zpět do normálního, plnohodnotného života.

oddělení vozíček pro imobilní pacienty. Ten jsme obstarali a k tomu nějaké hračky a dárečky pro děti. Postupem času se nám podařilo uspořádat několik větších společenských akcí. Jednou z nich byl právě dnes už tradiční golfový turnaj na hřišti Golf resortu Karlštejn, jehož majitelé nám bez jakéhokoliv nároku na honorář vyšli maximálně vstříc a dnes můžu říct, že nás takříkajíc „adoptovali“. Turnaje se zúčastňují známé osobnosti, třeba Jiří Bartoška, Paľo Habera, Martin Dejdar, Marek Eben, Jana Švandová, Jiří Korn. Také mnozí podnikatelé a sponzoři, kteří přispěli takovými částkami, že výtěžek celé akce překračuje každoročně částku půl milionu korun! Přitom v počátcích měl Krtek jen pár desítek tisíc, takže to považují za velký úspěch. Další akcí byl šachový turnaj s Garry Kasparovem, kterého se účastnil například i ombudsman Otakar Motejl. Následovaly různé drobnější akce a teď plánujeme koncert. Navíc jsme v rámci projektu CowParade dostali od holandského ministerstva zemědělství finanční dar v hodnotě 50 tisíc eur jako příspěvek na vybudování nové transplantační jednotky na K.D.O. Brno. Všem, kteří nám pomohli a pomáhají, bych chtěla při této příležitosti moc poděkovat.

Co všechno bylo možné z těchto peněz pořídit?

Zakoupili jsme několik přístrojů a speciálních nemocničních lůžek, vybudovali herní koutek pro děti a venkovní hernu pro rodiče s dětmi. Oddělení jsme postupně vybavili hračkami, televizí, knihovnou, počítači a videem. Podařilo se oživit studené nemocniční prostředí, i když jde mnohokrát jen o maličkosti – barevná povlečení s emblémem krtečka či barevné jídelní servery...

Velké oblíbené se těší i tábory, které pořádáte...

Připravujeme akce pro děti, u kterých ještě léčba probíhá – mezi ně patří speciální víkendové pobyty na horách. Pro děti, které již léčbou prošly, pořádáme zimní a letní tábory, tematické víkendové pobyty a týdenní ozdravný pobyt v Chorvatsku. Na čtrnáctidenním let-

ním táboře jsem byla jako vedoucí a opravdu jsem si to moc užila. Nemocné děti se jich účastní i se svými zdravými sourozenci a vládne tu naprostá pohoda. Zvláštní je, že oproti dětem, které nemocí neprošly, jsou ty „nemocné“ mnohem větší raubíři.

Jaké jsou nejbližší Krtkovy záměry?

Největším cílem je pro nás přispět k vybudování nové jednotky pro transplantaci kostní dřeně a také vytvořit z bývalého infekčního oddělení v dětské nemocnici ubytovnu pro rodiče s dětmi. Ta by měla sloužit jak rodičům, kteří jsou denně u svých dětí pří-

mo na oddělení, tak i rodičům s dětmi, kteří dojíždějí z větší vzdálenosti pouze na určitá vyšetření.

Jak vám můžeme – my všichni – pomoci?

O činnosti, Nadačního fondu Krtek se můžete dozvědět více na www.krtek-nf.cz a samozřejmě je i možné přispět přímo na náš účet v Komerční bance Brno-Černá Pole, č. účtu 3503770297/0100.



VELKÁ KOSMICKÁ SOUTĚŽ - HLEDÁME HVĚZDNÉHO TEXTÁŘE



Všechny děti, které se rozhodly pomoci martánské kapele s textem písničky, posílají své textíky a bojují tak o báječné ceny. Pravidla jsou opět jednoduchá, ale jen pro připomenutí... Stačí zaslat text písničky společně s jedním čárovým kódem ze 100 tabletového balení Martánců Imunactiv nebo Martánců s oligosacharidy.

A pak se už jen textaři potili. Ten, kdo pravidelně sleduje internetové stránky www.martanci.cz – kosmohrátky - soutěže ví, že každý týden mohou malí textaři sami vybrat ten nejlepší text. Každý týden (celkem 30 týdnů) se tedy vybíralo a ještě bude vybírat 10 nejzajímavějších textů, ale pouze vždy jeden postupuje do velkého finále. Kromě toho, nezávisle na dětském hlasování, vyhodnotí speciální Martánská porota navíc 3 nejhezčí texty. Velké finále Kosmické supersoutěže se uskuteční poslední týden (21. 3. - 31. 3. 2005). Všichni autoři supertextů budou odměněni hezkými cenami.

Pokud jste ještě nezasáhli do Velké kosmické soutěže, neváhejte!

Sledujte pravidelně internetové stránky www.martanci.cz. Svůj textík zašlete na adresu spolu s jedním čárovým kódem ze 100tbl. balení Martánců na adresu: Walmark, a.s., Zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, Heslo: Martánci

Vítězné textíky postupující do Velkého internetového finále...

Martina Hlavničková, Čeladná

Myslím že mám pršet, mimo naší planetu.
Je prý celá zelená, třesou se jí kolena.
Občas se tu zjeví, jak to nikdo neví.
Martánci tu pro mě nechá a domů zas rychle spěchá.
Když cucám ty tabletky, vím, že jsou od pršetky.

Nikolka a Roman Krčmář, Lázně Bohdaneč

Fouká vítr je čas zimy, chtělo by to vitamíny!
Radši mamí po práci hned běž koupit Martánci!

Ref: Martánci maj děti rádi.
Jsou to jejich kamarádi! Žádný kašel ani rýma,
Martánci jsou prostě prima!

Zoubky nám to neskazí, dostanou nás z nesnáží!
Martánci jsou světoví s nima nás nic nebolí!!!

Ref: Martánci maj...

Kubík Včelák, Opatovice n L.

Výlet s Martánci
Ma a ma a martáni, co se kolem prohání,
přiletěli pro Kubíka, protože je pěkně živýká.
Ma a ma a martáni, co se kolem prohání,
poletí s ním do vesmíru, ukážou mu čemou díru.
Ma a ma a martáni, co se kolem prohání.
A až na zem přistane, Martánka zas dostane.



Od tří let s příchutí jahody, pomeranče,
lesních plodů a meruňky.

Martánci

Multivitamin
a multiminerál
pro děti



Víte, jak posílit imunitní systém Vašich dětí? Dejte jim nové Martánci s Imunactivem.

Martánci nově obsahují Imunactiv™ – unikátní komplex aktivních látek, který je speciálně vyvinutý pro ochranu dětí před nachlazením, bakteriálním a virovým onemocněním, pro posílení a stimulaci jejich imunitního systému.

WGP™ beta glukan je patentovaná substance zcela přírodního charakteru, která se vyznačuje jedinečnými biologickými vlastnostmi v působení na imunitní systém.

Zajišťují potřebný denní přísun vitamínů, minerálů a stopových prvků nezbytných pro správný růst a vývoj dítěte.

Příznivě ovlivňují obranyschopnost (imunitní systém) dítěte.

Pomáhají udržovat vitalitu a celkově dobrý zdravotní stav.

Každá tableta obsahuje potřebné vitamíny A,C,D,E, vitamíny skupiny B, minerály, vápník (potřebný pro kosti a zuby), draslík, zinek, jód, měď.

Obsahují xylitol, který chrání dětské zoubky před zubním kazem.

Ve Vaší lékárně na Vás čekají kamarádi Martánci.

Vyrábí Walmark, a.s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec
www.martanci.cz, www.walmark.cz
Bezplatná infolinka: 800 141 141

VĚRNOSTNÍ PROGRAM s novými dárky!



Nové dárky: Spotřebitelskou soutěž jsme doplnili o dárek, který potěší hlavně ty nejmenší – **plyšového medvídku**, a nový hodnotný dárek, o který jste si psali v dotazníku – **cestovní kufr na kolečkách**. Věříme, že se vám nové dárky budou líbit.

CO MŮŽETE ZÍSKAT

1. Skládací deštník
2. Dvoustěnný nerezový hrníček
3. Tričko Walmark
4. Volejbalový míč
5. Plyšového medvídku (30 cm)
6. Digitální dávkovač léků
7. Nerez termosku 0,75 l
8. Velkou froté osušku
9. Sportovní batoh Husky
10. Sportovní tašku Husky
11. Knihu – Léčivá moc vitamínů...
12. Froté župan (do vyčerpání zásob)
13. Piknikový koš (do vyčerpání zásob)
14. Cestovní kufr na kolečkách (rozměr 35x57x17)

VĚRNOSTNÍ PROGRAM KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

● Princip získávání Walmark korun (Wk)

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

● Jak zjistit hodnotu jednotlivých čárových kódů?

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

● Jak zaslat čárové kódy?

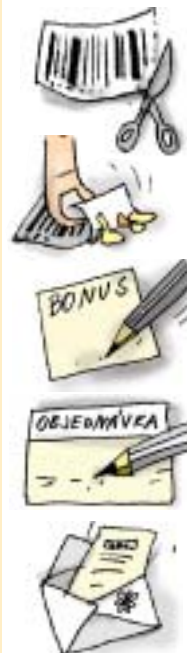
Čárové kódy nalepíte na objednáci kartu spotřebitelské soutěže, kterou si můžete vytisknout z našich internetových stránek nebo vyžádat na zákaznickém servisu KZW. Objednáci karta je určena jak pro nalepování čárových kódů, tak i pro samotné objednání dáreků nebo produktů ve spotřebitelské soutěži. **Pozn.: Nedosáhne-li výše objednávky 150 Wk, musíte k ceně připočítat dalších 30 Wk poštovného.**

● Jak zjistit množství získaných Wk?

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

● Kdo může soutěžit?

Věrnostního programu se mohou účastnit jen členové Klubu zdraví Walmark.



SHRNUTO:

Vystříhnete čárové kódy z našich výrobků.

Nalepte tyto čárové kódy na zadní stranu karty.

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

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

Odešlete kartu na naši adresu zákaznického servisu.

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

KLUBOVÉ INFORMACE

SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

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

Cestovní kancelář
FISCHER

CK Fischer, největší pořadatel zájezdů v České republice poskytne členům našeho klubu slevu 5 % na katalogové zájezdy a 2 % slevu na nabídku nekatalogových zájezdů. Více informací o CK Fischer naleznete na www.fischer.cz

HUDYSPORT
CLIMBING AND OUTDOOR EQUIPMENT

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



AKCE
„VÝHODNĚJŠÍ
BONUS“

Získejte zvýhodněný dvojitý bonus u vybraných výrobků!

Vybrali jsme několik výrobků Walmark a rozhodli jsme se zvýhodnit každého člena Klubu zdraví, který nám v termínu od 15. 2. 2005 do 31. 8. 2005 zašle čárové kódy z těchto vybraných produktů. Vybrané produkty označené červeným písmem naleznete v tabulce bonusů na předposlední straně našeho časopisu. Tento bonus v období akce má hodnotu dvojnásobného počtu Wk oproti běžnému období.

Zároveň jsme pro toto období zvýhodnili dva dárky ve věrnostním programu. **Knihu Léčivá moc vitaminů, bylin a minerálních látek** v tomto období získáte **za 460 Wk** (běžně 570 Wk) a **velkou froté osušku za 210 Wk** (běžně 250 Wk).

ODPOVĚDI NA VAŠE NEJČASTĚJI KLADENÉ OTÁZKY:

- **aktuální tabulku bonusů s bodovým ohodnocením výrobků a dárků a objednávacími čísly naleznete na internetové adrese www.kzw.cz a na předposlední straně tohoto klubového časopisu**
- **je možné zasílat i čárové kódy bez objednání dárků či výrobků, a tím zvyšovat hodnotu svého konta**
- **je-li celková hodnota objednaných dárků nižší než nasbíraný bonus na kartě, o body jejich zasláním nepřijdete, zůstanou uchovány na vašem „osobním účtu“**
- **pokud nasbíraný bonus nedosáhne požadované hodnoty objednaných dárků, nebudou vám dárky zaslány**
- **svůj aktuální bonus zjistíte na internetových stránkách na adrese www.kzw.cz nebo na bezplatné lince zákaznického servisu 800 141 141**
- **na osobní stránky se dostanete uvedením členského čísla a hesla, které jste použili při přihlašování do Klubu**
- **v případě, že objednávací kartu naléhavě potřebujete, můžete k nalepení čárových kódů využít list papíru; nezapomeňte připojit své členské číslo**
- **čárové kódy z výrobků Proenzi a Natures Bounty nejsou zahrnuty do věrnostního programu**

OBJEDNEJTE SI VÝROBKÝ V POHODLÍ SVÉHO DOMOVA!

Dobírková služba Klubu zdraví Walmark se stává jednou z hlavních aktivit Klubu zdraví Walmark. Stále větší množství takto uskutečněných objednávek hovoří o rostoucím zájmu nakupovat naše výrobky v pohodlí svého domova. Při nákupu na dobírku šetříte nejen svůj čas, ale máte i možnost získat zajímavé dárky.

Jak objednávat?

- **On-line** objednávkovým formulářem na internetové adrese: www.kzw.cz po přihlášení na osobních internetových stránkách
- **Telefonicky** – na bezplatné lince 800 141 141 v pracovních dnech od 7.00 do 17.00 hod.
- **Písemně**, vyplněním objednávky na dobírkovém ceníku a zasláním na adresu: Walmark, a. s., zákaznický servis, Oldřichovice 44, 739 61 Trinec
- **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 dobírkám, jejichž finanční hodnota je nižší než 370 Kč. Při objednávce **nad 370 Kč hradí výdaje spojené s balným a poštovním společnost Walmark.**

Dárek od nás navíc!

Při objednávce, která dosáhne požadované hodnoty, získáte dárek ZDARMA!

- Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 999 Kč** získáte **originální upomínkový předmět** s logem KZW jako dárek (přívěsek na klíče, propisku apod.)!
- Při objednávce **nad 2 999 Kč** získáte **2 froté ručníky!**
- Při objednávce v celkové ceně produktů **nad 4 999 Kč** získáte **flecovou vestu Mount X** v ceně 900 Kč zdarma!



Váhy (24.9.–23.10.)

Váhy triumfují. Jenom nedokončené bydlení a jistá rodinná nouze připomínají, že v trojrozměrném světě není nic dokonalého. Od listopadu 2005 vás čeká návrat do všedních kladů a záporů, bude však současně probíhat upevňování dobrých návyků. Pozornost, kterou Váhy dostávaly po většinu roku od partnera/partnerky, se od listopadu začne měnit za více možnosti a výhod v rovině pracovní a finanční. Proč ne. V květnu vás procházky a výlety zkontaktují se zajímavými lidmi. Proto nesedte doma. Konec června poskytnete tolik pracovních příležitostí, až z toho budete trochu unaveni a budete si muset odpočinout. Šetřete se a jako nadřizení budete ohleduplní.

Štír (24.10.–22.11.)

U většiny Štírů se v uplynulém roce stalo něco pozitivního. Tyto dobré události od listopadu 2005 vydají své nejlepší plody. Na pozadí toho se však u Štírů odehrává měření sil s autoritami, představiteli nepružného světa. Poslední tři roky Štírům mohutně přeje výpočetní a mobilní technika, Štíři by měli s těmito oblastmi spolupracovat ještě příští čtyři roky. Štíři z října by se měli zdržet tvrdosti na přelomu července a srpna, hrozí jim zbytečné nepříjemnosti. První týden v listopadu se nehodí k zásadním obchodním krokům. Mohou ale nastat skryté potíže, je tam málo záruk.

Střelec (23.11.–21.12.)

Veselí Střelci si svého humoru v uplynulém roce příliš neužili. Od září 2004 do listopadu 2005 se jim však narovnávají vztahy a jejich život dostává větší řád a pravidelnost. Pociť nejistoty a křehkosti kvůli drobným selháním a detailům u nich ale trvá od roku 2002 následujících sedm let. Střelci narození mezi 14. a 17. prosincem prožijí rok 2005 jako období, které bude mezníkem v jejich životě. Leden může být ostrý pro Střelce narozené v listopadu, naopak Střelci narození v době okolo 9. prosince vstoupí do nového roku šťastnou nohou. Pro Střelce bude optimistickým měsícem červenec. Pozor, abyste si nepopletli cestu.

Panna (24.8.–23.9.)

Panny v letošním roce stojí poněkud mimo pozornost, mimo dění, mimo mísu. Všude kolem nich kvete čínorodost, ale je inspirace a motivace příliš nehyčkájí. Panny by měly toto období vnímat jako příležitost pro uspořádání svých nedodělků. Prostor pro načerpávání kultury a zdraví, prostor pro setkávání, cesty, četbu a studium. Panny ze srpna si už třetím rokem užívají, jaké to je, když se musí improvizovat od A do Z. Zvládáte to dobře, stáváte se čím dál pružnější, váš vrozený intelekt se tím prohlubuje. Pannám jsou v roce 2005 nakloněny zejména měsíce leden, duben a květen. Výjimka: půlka května přichystá ve věcech lásky značně napínavé situace. Nedělejte proto v tuto dobu žádná partnerská rozhodnutí.

Lev (24.7.–23.8.)

Pro Lvy skončí v srpnu 2005 legrace. Do listopadu však mohou těžit z opory partnera. Od srpna budou po příští dva roky tlačeni do nezvratných rozhodnutí v záležitostech, které se dlouho snažili nevidět. Nejvíce se to týká Lvů z první dekády, tzn. těch červencových. Na přelomu července a srpna může dojít k přechodnému finančnímu napětí. Určitě ho neřešte tvrdostí vůči druhým. První týden v listopadu se nehodí k zásadním obchodním krokům. Pozor na nedostatek informací o zboží. Kritické dny jsou mezi 22. až 24. červencem a 4. až 9. listopadem.

Rak (22.6.–23.7.)

Raci si od srpna 2005 po dvou letech nouze oddychnou. Do té doby budou ale Raci z třetí dekády (ti z půlky července) vystaveni nezvyklému časovému napětí. Od listopadu se navíc Rakům vrátí optimismus a vše začne konečně hrát pro ně. Do srpna si však budou muset dokončit resty v mezilidských vztazích a rozdělané činnosti. V opačném případě se úkoly mohou zakonzervovat a oni budou dlouho čekat na novou příležitost. Kritické dny jsou 27. a 28. červen. Nadějně dny jsou 23. a 24. říjen. Od srpna 2005 jako kdyby Raci byli na čtvrt roku propuštěni ze služeb osudu a mohli si dělat, co uznají za vhodné.

Blíženci (22.5.–21.6.)

Díky opoře partnera/partnerky a oblíbenosti na pracovišti se Blíženci těší dobrému roku. Od srpna 2005 se jim navíc stabilizují jejich city a vášně. Udělají dobře, když se budou více soustředit na péči o děti. Pro Blížence ze začátku června může být přelom července a srpna partnersky osídlným obdobím. Nezahrávejte si s důvěrou partnera/partnerky. Vyroženě odpočinkový a pozitivní bude pro Blížence v roce 2005 měsíc únor. Kontakty, idealismus, přátelství.

Býk (21.4.–21.5.)

Býkům běží do srpna 2005 vcelku kladný rok. Stabilita a příležitosti jim poskytují dobrý pocit. Od srpna jim může jejich pedagogická zodpovědnost nebo starosti v oblasti sexuality brzdit rozlet a vázat síly. Býci narození ještě v dubnu si v roce 2005 nebudou moci příliš vyskakovat, peněz bude akorát, času trochu méně. Pro tyto Býky je kritickým obdobím přelom července a srpna 2005. Mohou mnoho zkazit nenasytností, neústupností a žárlivostí. Než aby si Býci v roce 2005 připadali, že jsou mimo pozornost a dění, ať si raději uvědomí klid.

Beran (21.3.–20.4.)

Do srpna 2005 jsou Berani pod tlakem rodinných povinností, rodinných příslušníků nebo nemovitě nouze. Od srpna se Beranům obnoví disciplinovanost, s ní i sebedůvěra a výkonnost. Partnerské příležitosti kolem nezadaných Beranů jakoby pořád jenom krouží bez konkrétních výsledků. Hvězdný rok Beranů přijde až v roce 2007, do té doby nebudou trpět ani jim nic neuteče. Berani z půlky dubna jsou celý první půlrok 2005 vystaveni velkému očekávání a tlaku povinností. Toto období mohou zvládnout jen díky kombinaci čestnosti, odříkání a idealismu.



Připravil Antonín Baudyš, jr.

horoskop

od 1. 2. 2005 do 31. 7. 2005

Kozoroh (22.12.–20.1.)

Kozorohové měli své silné období mezi podzimem 2003 a 2004. Od října 2004 se musí vyrovnávat s přítomností blízkého člověka, s klady i záporů, které přináší spolupráce a vzájemné soužití. Srpnem 2005 nicméně jejich těžký zápas skončí a budou cítit, že konečně mají náročné dva roky za sebou a že v nich obstáli. Jedním z možných dilemat Kozorohů bude od srpna 2005 otázka, zda si pořídit dítě či nikoliv. Pokud ano, tak proč. Pokud ne, tak proč.

Vodnář (21.1.–19.2.)

Zářím 2004 začalo Vodnářům rok trvající období, ve kterém se dobře zúročí jejich trpělivost ve vztahu. Pociť podporu partnera/partnerky, mohou mít právem dobrý pocit ze vztahu. Vodnáři z prvních únorových dní se mohou v roce 2005 (zejména hned v únoru) zamilovat, seznámit se anebo udělat znatelný pokrok ve spirituálním růstu a osobní spokojenosti. Zároveň jim od srpna 2005 začne dvouleté období vyžadující disciplinovanost a odpovědný přístup, hodný dospělého člověka. Vodnářům z ledna hrozí na přelomu července a srpna selhání technického vybavení. Opatrnost je na místě.

Ryby (20.2.–20.3.)

U Ryb se už třetím rokem odehrává nečekaný vývoj, náhody a malé zázraky. Poté, co uplynulé dva roky věnovaly sebekázní a vytváření pořádku v životě, minimálně od srpna 2005 si mohou dovolit normálně žít. Důstojně, tvořivě, svobodně. Od listopadu 2005 Rybám kyne přízeň obchodní a smyslová. To platí zejména pro Ryby narozené ještě v únoru, proto dobrá rada zní: všechny nabídky a příležitosti, které otálení berte! Ryby z února si mohou užít hezkou dovolenou, popřípadě jiné zážitky v první polovině listopadu 2005.

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
VITAMINY				
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	75
B-komplex + C	30 tablet	3345	3	36
B-komplex + C	100 tablet	3109	14	89
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	4	58
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	7	93
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	10	136
Céčko - vit. C 100 mg	100 tablet	5172	3	38
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	100 tablet	6346	3	38
Céčko - vit. C 100 mg víceň	100 tablet	6353	3	38
Céčko - vit. C 100 mg	40 tablet	4571	1	17
Céčko - vit. C 100 mg pomeranč	40 tablet	6162	1	17
Céčko - vit. C 100 mg víceň	40 tablet	6179	1	17
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	30 tablet	3475	6	74
Megacéčko - C 600 mg jahoda	30 tablet	4949	6	74
Megacéčko - C 600 mg pomeranč	100 tablet	3987	16	180
Megacéčko - C 600 mg jahoda	100 tablet	4861	16	180
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	3	49
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	3	54
MINERÁLY A STOPOVÉ PRVKY				
Antioxidant	30 tablet	3260	5	60
Dolomit	70 tablet	3321	4	48
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	48
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	8	122
Chróf forte	30 tablet	5424	13	150
Chróf pikolinát	30 tablet	4632	4	44
Selen	30 tablet	4076	3	41
Selen	100 tablet	4595	12	93
Vápník-Hořčík-Zinek	30 tablet	3369	4	58
Vápník-Hořčík-Zinek	100 tablet	3925	20	150
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	6	80
Zinek 10 mg	30 tablet	3352	3	35
Zinek 10 mg	100 tablet	3123	7	89
PŘÍRODNÍ PRODUKTY				
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	40
Brutnák lékařský 250 mg	30 tobolek	3307	8	96
EPA marine	30 tobolek	4816	7	82
EPA marine	100 tobolek	5226	17	213
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	79
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	16	206
Kelp - Jód	50 tablet	3444	5	58
Kelp - Jód	100 tablet	5219	7	91
Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	5	71
Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	20	169
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	88
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	15	244
Pupalka dvouletá 500 mg + vit. E 70 IU	30 tobolek	4304	16	106
Pumpkín 275 mg	30 tobolek	3314	7	87
Spirulina 500 mg	30 tablet	3529	7	87
Vláknina	30 tablet	4625	5	69
Žraločí chrupavka 740 mg	30 kapslí	4083	11	175
COENZYME Q10				
Coenzym Q10 10mg	30 tobolek	4687	13	123
Coenzym Q10 10mg	60 tobolek	4731	16	196
Coenzym Q10 15 mg	30 tobolek	3284	16	194
Coenzym Q10 15 mg	60 tobolek	4564	18	238
Coenzym Q10 30 mg	30 tobolek	5776	14	240
Coenzym Q10 30 mg	60 tobolek	5998	50	342
Coenzym Q10 + Carnitin	30 tobolek	5004	26	206
BYLINNÉ VÝTAŽKY				
Ginkgo biloba 30 mg	30 tablet	4274	9	111
Ginkgo biloba 30 mg	60 tablet	4984	13	198
Ginkgo biloba 30 mg	100 tablet	5387	24	313
GinkgoPrim	30 tablet	0425	15	174
GinkgoPrim	60 tablet	0470	44	312
Třezalka 30 mg	30 tablet	4243	6	81
Valerián plus	30 tablet	4250	6	86
Yucca 500 mg	30 tobolek	4212	11	128
Ginkgo + Pupalka	30 tobolek	4298	10	131
Ginkgo + Pupalka	60 tobolek	5202	21	244
VLASOVÁ KOSMETIKA PROTI LUPŮM				
Reghaar aktivátor - vlas. voda 50 ml	50 ml	3062	4	50
Reghaar stimulant - tablety	30 tablet	3086	12	90
Reghaar šampón 175 ml	175 ml	3079	5	74
SANTOIN				
Santoin - zubní pasta	65 g	3048	4	50
Santoin - zubní pasta	120 g	4045	7	83
Santoin - ústní voda	200 ml	3055	5	74
Santoin Excellent - zubní pasta	65g	6032	8	54

VÝROBEK WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	VÁŠ BONUS ZA ZAKOUPENÝ VÝROBEK	OBJEDNACÍ CENA (Wk)
KLOUBNÍ VÝŽIVA				
Arthrostop - nápoj citrón	450 g	5646	25	344
Arthrostop - nápoj jahoda	450 g	5660	25	344
Arthrostop - nápoj meruňka	450 g	5622	25	344
ArthroStop liquid třešeň	400 ml	0289	44	282
ArthroStop PLUS	60 tablet	5967	23	318
ArthroStop PLUS	100 tablet	6131	30	413
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	35	479
ArthroStop Rapid	180 tablet	0203	58	791
ArthroStop krém	100 ml	6315	24	120
MULTIVITAMINY A MULTIMINERÁLY				
ABC Spektrum	30 tablet	3154	9	106
ABC Spektrum	60 tablet	3956	11	168
Senior Spektrum	30 tobolek	3543	16	138
Energy Q10 Spektrum	30 tablet	4908	11	143
Energy Q10 Spektrum	60 tablet	4991	17	225
Imuno Spektrum	30 tablet	4915	10	121
PŘÍPRAVKY PRO DĚTI				
Martánci Imunactiv jahoda	30 tablet	0128	7	89
Martánci Imunactiv pomeranč	30 tablet	0111	7	89
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135 (4748)	7	86
Martánci s oligosacharidy meruňka	30 tablet	5561	7	86
Martánci Imunactiv jahoda	100 tablet	0166	17	217
Martánci Imunactiv pomeranč	100 tablet	0159	17	217
Martánci s oligosacharidy lesní plody	100 tablet	0173 (5011)	34	213
Martánci s oligosacharidy meruňka	100 tablet	5578	34	213
Bobříci	30 tablet	3840	4	50
Brontíci - vit. C 100 mg	30 tablet	3581	4	51
Brontíci - vit. C 100 mg	100 tablet	4014	10	128
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	68
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	13	166
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	68
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	13	166
ŘADA PRO ŽENY - FEMINE				
Femine Plus	30 tablet	4069	10	131
Femine Plus	60 tablet	4960	15	212
Osteostop s izoflavonoidy	30 tablet	5080	10	125
Osteostop s izoflavonoidy	60 tablet	5509	21	140
Viaredin	30 tablet	5684	18	233
Viaredin	60 tablet	5882	29	372
Viaredin Koktejl - jahoda	450 g	4144	25	306
Viaredin Koktejl - vanilka	450 g	5325	25	306
Viaredin Koktejl - čokoláda	450 g	5332	25	306
Viaredin MIX - jahoda	-	5813	-	538
Viaredin MIX - vanilka	-	5820	-	538
Viaredin MIX - čokoláda	-	5837	-	538
Viaderm	30 tobolek	3130	5	100
Celulit	30 tablet	3666	11	136
ZAMĚŘENÁ ŘADA				
Betabronz	30 tobolek	5929	7	99
Betabronz	60 tobolek	6360	30	168
Chromdiet	100 tablet	4892	42	250
Chromdiet	30 tablet	4809	7	106
Cholestop	30 tablet	4922	20	136
Vitavision	30 tablet	4793	20	135
Varixinal	30 tablet	4779	9	110
Varixinal	90 tablet	4786	23	325
Megacéčko Aktiv	30 tablet	6094	12	100
GinkoStim	30 tablet	4618	8	100
StresVit	30 tablet	3161	6	108
MemoPlus	30 tablet	3413	6	84
Denoxinal	30 tobolek	5936	30	183
Prostenal	30 tobolek	5745	15	174
Prostenal	50 tobolek	6452	42	252
Urinal	30 tobolek	5943	28	165
DÁRKY				
Píkníkový koš pro 2 osoby (do vyčerpání zásob)	1 ks	1900	0	850
Froté župan (do vyčerpání zásob)	1 ks	2000	0	819
Cestovní kufr na kolečkách (rozměr 35x57x17)	1 ks	2700	0	600
Kniha - Léčivá moc vitaminů, bylin a min. látek (akce - sleva 100Wk)	1 ks	2300	0	470
Cestovní taška Husky	1 ks	1400	0	470
Sportovní batoh Husky	1 ks	2600	0	295
Velká froté osuška (sleva 40 Wk)	1 ks	1300	0	210
Nerez termoska 0.75 l	1 ks	2100	0	225
Digitální dávkovač léků (čtyři nastavení)	1 ks	2500	0	195
Volejbalový míč	1 ks	1600	0	185
Plyšový medvídek (30 cm)	1 ks	2800	0	150
Tričko Walmark	1 ks	2200	0	160
Dvoustěnný nerezový hrníček	1 ks	1500	0	139
Skládací deštník	1 ks	2400	0	130

Výrobky označené červenou barvou jsou zařazené do akce Zvýhodněný dvojitý bonus. Hodnoty bonusů ve Wk u zvýhodněných produktů již uvádíme s akčním bonusem!

Tabulku bonusů naleznete rovněž v objednávkovém formuláři na své osobní stránce na internetových stránkách www.kzw.cz W 0008/KZ/01/00/CZE



**Nedostatek energie,
výkyvy nálad,
bolesti hlavy,
snížená imunita,
nezdravě vypadající pleť,
špatné trávení,
přibírání na váze.**

**Jsou to pocity
a problémy, které
důvěrně znáte?**

Příčinou je působení negativních
zevních vlivů, nadměrná konzumace
jídla a alkoholu, užívání většího množství
léků, stres, kouření.

Denoxinal®

Najděte znovu zdraví a vitalitu

Dokonale očisťuje organizmus od toxických látek nahromaděných v těle.

Jeho působení ovlivňuje:

- detoxikační funkci ledvin a jater, navíc játra chrání před jejich poškozením
- metabolismus, odstraňování škodlivých látek z těla
- správnou funkci trávicího traktu a žlučníku
- udržování optimální hladiny cholesterolu a cukru v krvi
- očišťování krevního řečiště a odstraňování těžkých kovů

Doporučujeme očištnou kúru po dobu
1 – 2 měsíců.



Doplňěk stravy

Denoxinal je čistě přírodní produkt obsahující výtažky z bylin a nutraceutik. Využijte přírodního preparátu
k dokonalému očisťení organizmu. K dostání v lékárnách nebo na bezplatné infolince 800 141 141. www.walmark.cz

