

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

ÚNOR 2010



Klub zdraví
WALMARK[®]
... výhoda na vaší straně

Stopex

...a je po kašli

Proenzi

Kloubní výživa
s velmi dobrou
pověstí

Walmart můžu
jen pochválit
Zákaznice Marie
Michalíková

Dietní vaření
s Tefal ActiFry



Jaroslav Svěcený

Housle u mě hrály
vždycky prim

Vyhrajte
Víkend snů
v Chateau
Mcely!

Lázeňské pobyty a Wellness



*Balneo Zsori***
Mezőkövesd, Maďarsko*

*hotely Odevak I***
a Odevak II***
Piešťany, Slovensko*



*Sanatorium Polonia***
Kudowa zdroj, Polsko*

Cena* za osobu a pobyt vč. polopenze, příp. dalších wellness služeb	1 noc	7 nocí
hotelový komplex ODEVÁK	od 560	od 3 590
Sanatorium POLONIA	od 770	od 5 340
Balneo hotel ZSORI	od 1 330	od 9 290

* ceny jsou v Kč a jsou rozdílné dle sezón

www.pocelyrok.cz

Atraktivní nabídka

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

NOVINKA - Pobyty u moře, Alpy

Platnost od 1. 2. - 31. 10. 2010

5% sleva
pro členy
Walmart klubu
z ceny pobytů

CK PRESSBURG

CK Pressburg, s.r.o., třída Svobody 20, 772 00 Olomouc, tel.: 585 222 666, www.pocelyrok.cz
Další clientská místa: Praha – tel.: 224 803 266, Brno – tel.: 542 210 890, Český Těšín – tel.: 558 740 308



obsah



- 4 Máte slovo**
- 6 Víte, že**
Zajímavosti ze světa zdraví
- 7 Ohlasy**
Walmart můžu jen pochválit
Zákaznice Marie Michalíková
- 9 Pod drobnohledem**
Jak se chránit před chřipkou
- 10 Na návštěvě**
Houslový virtuos
Jaroslav Svěcený
- 12 Pro vaši pohodu**
Natures Bounty
- 13 Ze života**
Konec bezesným nocím
- 14 Walmart pomáhá**
Jeřábí bobule
- 15 Dámský klub**
Od talíře k zrcadlu
- 16 Jsme tu pro vás**
Seriózní cesta je jediná možná
- 17 Klubové stránky**
- 21 V kondici**
S řadou Xpower
na stupně vítězů
- 22 Setkání**
Pilates je dlouhá cesta
- 25 Tip pro vás**
Jídelníček na míru
- 26 Životní styl**
7 mýtů o diabetu
- 27 Zdravá kuchyně**
Dietní vaření s Tefalem
- 28 Do knihovničky**
- 29 Pro maminky**
Kdo snídá, nezlobí
- 30 V ordinaci**
Jak mě slyšíte?
- 31 Křížovka**
- 32 Z lékárny**
Proenzi
- 33 Velká soutěž**
Oáza pro tělo i duši
- 34 Relaxace**
Kapitáne, kam s tou lodí?

14 Walmart pomáhá

29 Pro maminky



33 Velká soutěž



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELE,



srdečně vás zdravím a vítám nad novým slavnostním vydáním našeho klubového zpravodaje. Je neuvěřitelné, že v letošním roce uběhlo už 20 let od založení společnosti Walmart, a je zároveň velmi potěšující, že navzdory silné mezinárodní konkurenci se této české firmě podařilo prosadit se na tuzemském i zahraničním trhu a stát se uznávaným lídrem mezi farmaceutickými společnostmi. Dnes už je zcela zřejmé, že Walmart vsadil na správnou kartu, když se rozhodl nerozměňovat zacílení svých aktivit a zaměřil se pouze na výrobu doplňků stravy a léků, a to v té nejvyšší možné kvalitě. Pozitivní ohlasy od vás, našich zákazníků z celé republiky i ze zahraničí, jsou důkazem, že naše letitá poctivá každodenní práce s cílem přesvědčit zákazníka o tom, že na Walmart se může spolehnout, se daří. Děkujeme vám za všechny krásné dopisy a gratulace, které nám posíláte k našemu letošnímu výročí, a věřte, že uděláme maximum pro to, abyste byli s naší prací a našimi výrobky stále spokojenější. Připravili jsme pro vás číslo nabitě informacemi, ve kte-

rém vám samozřejmě představíme naše novinky. například nový lék Stopex, který účinně pomáhá při suchém kašli. V době chřipkových epidemií určitě oceníte i unikátní čisticí gel a sprej VIRUSEPT s antimikrobiálním a antivirotickým složením.

V časopise samozřejmě najdete všechny rubriky, na které jste zvyklí, plus některé nové, a protože slavíme dvacetileté výročí, připravili jsme pro vás i zajímavé dárky. Pošlete-li nám svůj oblíbený recept na zdravé jídlo, můžete vyhrát jedinečnou pomůcku pro zdravé vaření, hrnec Tefal ActiFry, a pokud jste si oblíbili přípravek Denoxinal, možná to budete právě vy, kdo stráví Víkend snů v luxusním zámeckém resortu Chateau Mcely!

Přeji vám za všechny zaměstnance Walmartu klidný a úspěšný rok 2010.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel pobočky ČR
a regionální ředitel



máteslovo...



Aby vám to „pálilo“

Vážení přátelé,
již dlouhá léta užívám Vaše přípravky a mohu říci, že jsem s nimi spokojen. Moje artritické klouby docela fungují, krevní testy jsou v normě. Dalo by se říci – normální zákazník. Ovšem v dědictví po strýci se objevila zbraň. Pokud jsem si ji chtěl ponechat, musel jsem udělat zkoušky na zbrojní průkaz. Naučit se odpovědi na 499 otázek bylo pro třiasedmdesátiletou hlavu poněkud obtížné. No prostě, šlo to do ní ztuha. Říkám si, chtělo by to podpořit mozek. A protože život je o náhodách, pošta mi právě přinesla Váš časopis Klub zdraví. Po přečtení jsem si připomněl GinkoPrim Max, který jsem již dříve několikrát užíval. Po týdnu užívání jsem měl skutečně dojem, že ty správné odpovědi se začínají v hlavě zadržovat. Nervozity jsem se pochopitelně nezbavil, což mělo za následek úbytek hmotnosti 2 kg v posledních 14 dnech. Závěr byl ale krásný, když mi po vyhodnocení testu sdělil zkušební komisař, že mám plný počet bodů. Je to také Vaše zásluha. Proto jsem vypsál objednávku, kde na prvním místě figuruje GinkoPrim. Začal totiž Okresní přebor družstev v šachu a mozek bude muset opět pracovat na plné obrátky.

Děkuji Vám za Vaši kvalitní práci a přeji hodně dalších úspěchů.
S pozdravem Miroslav Hýl, Petřvald

Vážený pane Hýle,
obdivujeme Vaši aktivitu a smekáme před Vámi vzpomínaným výkonem, protože naučit se 499 otázek, to už vyžaduje opravdu hodně energie a perfektní paměť. A fakt, že má na Vašem famózním úspěchu svůj podíl i GinkoPrim Max, je pro nás tou nejlepší reklamou. Děkujeme a posíláme další balení. Vždyť další šachový turnaj bude určitě co nevidět.



DOPLNĚK STRAVY



PŘÍPRAVEK PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Ještě více Varixinalu

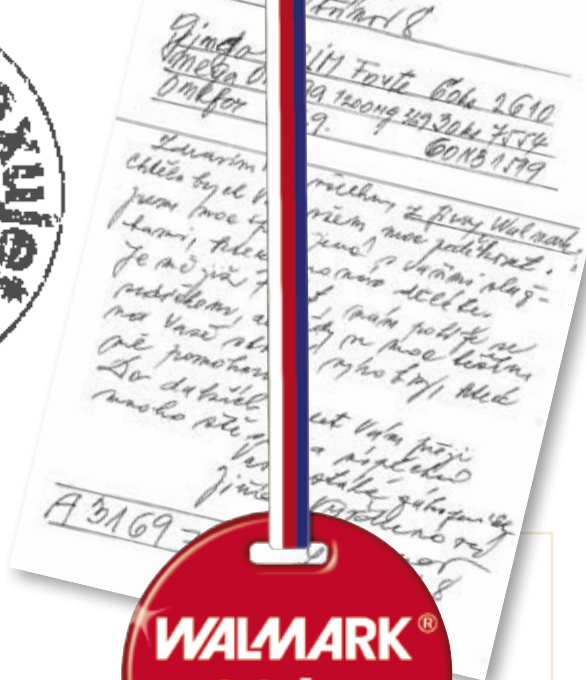
Srdečně zdravím.
Výrobky Walmark užíváme s rodinou už kolik roků. Od té doby, co každý rok užívám Beta karoten, nevím, co je sluneční vyrážka, která mě dřív trápila. Dceři zase pomáhá GinkoPrim, mívá často studené nohy, a tak bych mohla pokračovat. Mám problémy s křečovými žilami a Varixinal tablety mi opravdu uleví. Ale co zabírá rychle, když jsou nohy opravdu unavené, je Varixinal gel. Přimlouvám se za větší balení gelu, a určitě nejsem sama, kdo by to uvítal. Bohužel tuba se 75 ml je při poctivém mazání za chvíli prázdná a větší balení by bylo třeba i cenově výhodnější.

Přeji všem pěkný den a dobré zdraví.
Ludmila Chodová,
Jablonné v Podještědí

Vážená paní Chodová,
děkujeme za dobrý tip, který určitě stojí za zamýšlení. Jsme velmi rádi, že se Vám Varixinal v tabletkách i Varixinal gel tak osvědčily, a za Váš hezký dopis Vám posíláme balení, kde najdete oba své oblíbené přípravky. Přejeme pevné zdraví a těšíme se na Vaše další podněty a postřehy.



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



A pak že nejsou zázraky...

Milý Walmarku,

v jednom z Tvých klubových časopisů jsem si přečetla o novince, kterou jsi uvedl na trh. Acneon. Říkala jsem si: „Pch, další kosmetický zázrak,“ ale nemohla jsem odtrhnout oči od článku. Červíček zvědavosti ve mně hlodal. Po tolika použitých preparátech – mastičkách, vodičkách, pěnách, drahých krémech – za vyzkoušení tolik nedám. A poslala jsem objednávku. Nebyla to má první, takže jsem věděla, že za pár dní budu mít tabletky na poště (tím děkuji za Tvůj perfektní dodací servis :-D). Tabletky jsem brala něco přes týden a hned jsem viděla výsledky. Moje pleť se čistila, rychleji se i hojily zhnisané boláčky a netvořily se nové. Opravdu jsi mě překvapil a utvrdil v Tvé kvalitě :-). Děkuju, protože teď už mě nemusí trápit ošklivé pupínky a já si můžu konečně říct, že jsem docela hezká holčina :-D

S velkým Díkem, Tvoje nadšená „pacientka“ a čtenářka Pavlína Flachsová

Milá slečno Pavlino,

přestože nám chodí hodně dopisů, nestává se často, aby byli jejich pisateli mladí lidé kolem dvaceti let. Proto jsme byli rádi, že Vám stálo za to napsat nám o svých zkušenostech s Acneonem. Děkujeme i za Vaši fotografii, a pokud k dokonalosti Vaší hezké tváře přispěl i doplněk stravy Acneon, jste krásnou „chodící“ vizitkou naší firmy. Acneon posíláme do zásoby a věříme, že budete i v budoucnu vždy spokojená s našimi službami.

Salutil nezklamal

Vážení,

chtěla bych Vám poděkovat za potravinový doplněk Salutil. Onemocněl mi manžel, po prvních antibiotikách dostal další a celkem jich bylo 5 druhů. Ale hned jsem začala hledat v loňském katalogu a našla Salutil, který jsem mu okamžitě začala dávat. Vše jsme přestáli bez potíží, které ATB obvykle přinášejí. Váš katalog produktů je pro mne „bible“, celá rodina se na mě obrácí s potížemi a já jim vždy společně s Vámi pomohu.

Díky za to, co pro nás děláte.

S pozdravem Jiřina Suchá, Plzeň

Vážená paní Suchá,

děkujeme, že jste si našla čas a podělila se s dalšími čtenáři – našimi zákazníky o dobrou zkušenost se Salutilem. Pokud už onemocnění probíhá tak, že je nutné nasadit antibiotika, stal se právě Salutil osvědčeným řešením, jak předejít nepříjemným potížím, které užívání antibiotik často doprovázejí. Přejeme Vašemu manželovi i Vám hodně zdraví do nového roku a pro jistotu ještě posíláme Salutil.

Přání od srdce

Zdravím Vás všechny z firmy Walmark!

Chtěla bych Vám všem moc poděkovat. Jsem moc spokojená s Vašimi službami, které pro nás děláte. Je mi již 78 let, mám potíže se srdíčkem, ale vždy se moc těším na Vaše skvělé výrobky, které mi pomohou.

Do dalších 20 let Vám přeji mnoho štěstí a úspěchů.

Vaše stálá zákaznice

Jiřina Vyždurová, Litvínov

Vážená a milá paní

Vyždurová,

Vám a také všem našim zákazníkům, kteří nám poslali přání k našemu letošnému 20. výročí, upřímně děkujeme a slibujeme, že i v příštích dvaceti letech bude naším hlavním cílem poskytovat Vám co nejkvalitnější služby a snažit se, abyste byli spokojeni a naše výrobky přispívaly k Vašemu dobrému zdraví. Vítáme všechny Vaše podněty a připomínky a vážíme si pochvalných slov, která jsou od srdce. Vám, paní Vyždurová, posíláme za krásné přání VesiSorb Q10, který pomáhá chránit srdce a dodává energii. Přejeme pevné zdraví!



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY

víte, že...



CHŘIPKA SE PŘENÁŠÍ I DOTYKEM!

Čisticí gel a sprej VIRUSEPT s antimikrobiálním a antivirovým složením testovaný na prasečí chřipku a další chřipkové viry nabízí lepší ochranu. Stačí mít tuto pohotovostní dezinfekci u sebe a několikrát během dne si VIRUSEPT rozetřít na ruce včetně prostoru mezi prsty a neoplachovat. Odborné studie dokazují, že mytí rukou spolu s dezinfekcí čisticími gely s obsahem aktivní složky ve formě alkoholu, jako je například VIRUSEPT, dokáže významně snížit přenos infekcí. VIRUSEPT dosahuje 99,9 % účinnosti a kromě aktivní složky obsahuje také zvlhčující glycerin zamezující vysoušení pokožky. Přípravek se prodává ve formě gelu i praktického spreje na ruce. Mohou jej používat děti od jednoho roku a neobsahuje alergenů.



MAGICKÁ BYLINKA

Mateřídoušku zdobí nejen krásné jméno, ale i dobré vlastnosti. Této aromatické bylině byly kdysi dokonce připisovány magické účinky. Například maminky prý přidávaly odvar z mateřídoušky dětem do koupele, aby byly silné. Také v lidovém léčitelství hrála tahle bylina s drobnými růžovofialovými kvítky odjakživa významnou roli. Pomáhala při nechutenství, střevních potížích, nespavosti, chudokrevnosti, revmatizmu, nervových a kožních onemocněních a používala se na kloktání při zánětech ústní dutiny a krku. Čaj z mateřídoušky se i dnes využívá jako jedna z forem prevence chorob z prochlazení a chřipkových viróz, navíc usnadňuje odkašlávání. Některé silice obsažené v droze jsou však mírně toxické, proto se nedoporučuje užívat mateřídoušku dlouhodobě nebo ve vysokých koncentracích.

Stopex – a je po kašli!

S nepříjemným kašlem má bohužel zkušenost většina z nás. Bývá častým doprovodným jevem celé řady onemocnění, zejména pak virových nebo bakteriálních infekcí horních cest dýchacích.

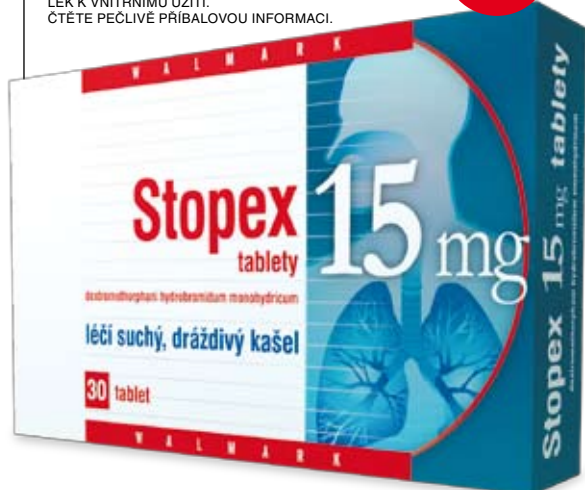
Kašel je možné definovat jako obranný reflex našeho těla, pomocí nějž se snaží zbavit nežádoucího materiálu v dýchacích cestách, škodlivin z vnějšího prostředí a také místně vytvářeného sekretu - hlenu. Pokud tyto látky ulpí v dýchacích cestách, nebo je dokonce blokují, působí dráždivě a výsledkem je nepříjemný kašel, který nás obtěžuje a v noci budí ze spaní.

Podle zkušeností odborníků zabírají na suchý, dráždivý kašel nejlépe tzv. antitusika, což jsou léky, které obsahují látku dextromethorfan.

Novinka Stopex obsahuje tuto účinnou látku v množství 15mg v jedné tabletě. Dospělým a dětem starším 12 let se doporučuje užívat jednu 15mg tabletu každé 4 hodiny. Dětem od 6 do 12 let se podává jedna 15mg tableta každých 6-8 hodin.

NOVINKA

LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ.
ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.



Jistota pro maminky

Odborníci doporučují užívat kyselinu listovou (vitamin B9) ve zvýšeném množství během těhotenství, protože napomáhá dělení buněk, podporuje plodový růst a vývoj tkání, především nervové soustavy. Tento vitamin je důležitý i po porodu, kdy dodává potřebné látky pro tvorbu mateřského mléka. Největší množství kyseliny listové obsahuje například brokolice, špenát, kapusta, luštěniny a semena. Z živočišných produktů jsou dobrými zdroji kvasnice a játra. Běžný „uspěchaný“ jídelníček dnešních maminek ale většinou neposkytuje dostatečné množství tohoto vitamínu, proto je vhodné jej doplňovat formou doplňků stravy (např. Pregnum). Výhodou je, že i při vyšším příjmu vitamínu B9 nehrozí žádné nebezpečí, protože kyselina listová není toxická a její nadbytečné množství se snadno vylučuje močí.



Foto: www.forbaby.cz, ilustrace: Jana Šulistová



Walmart můžu jen pochválit

PANÍ MARIE MICHALÍKOVÁ ZE SVATOSLAVI U TIŠNOVA JE TROJNÁSOBNOU MAMINKOU A DOKONCE ŠESTINÁSOBNOU BABIČKOU. PŘED VÁNOCI MĚLA PRÁCE NAD HLAVU, PŘESTO SI NAŠLA ČAS NA NÁŠ ROZHOVOR. ZA TO JÍ MOC DĚKUJEME, STEJNĚ JAKO ZA RECEPT NA SKVĚLÝ RAKYTNÍKOVÝ SIRUP, KTERÝ POSÍLÁ VŠEM ČTENÁŘŮM ČASOPISU KLUBU ZDRAVÍ.

■ Kdy jste se poprvé „potkala“ s Walmartem a co vám přineslo členství v Klubu zdraví?

S výrobky Walmartu jsem se poprvé seznámila asi před deseti lety v lékárně v Tišnově a velmi brzy jsem se stala členkou Klubu zdraví Walmart. Obstarávání jednotlivých přípravků se tím pro mě značně zjednodušilo. Bydlím v malé vesničce Svatoslav nedaleko Tišnova, takže pokud něco potřebuji nutně, do lékárny si zajedu, jinak zásobuji sebe i rodinu prostřednictvím vaší zásilkové služby.

■ Které doplňky stravy se vám nejvíce osvědčily?

Je mi skoro 68 let, a tak si uvědomuji, že se o svoje zdraví musím skutečně starat. Vždyť jak se říká – až člověka skřípne, tak si zdraví za žádné peníze nekoupí... Musím se pochlubit, ale zatím beru jen jediný prášek předepsaný od lékaře, a to na vysoký krevní tlak. Zato myslím na prevenci a dopřávám si kvalitní doplňky stravy. Za ta léta jsem vyzkoušela hodně vašich produktů, například Beta karoten, GinkoPrim, trojkombinaci Vápník-Hořčík-Zinek, Lecithin, ImunActiv, ale ze všech těchto výrobků nejvíc kupuji Proenzi, které užívám průběžně. Už se to stalo v naší rodině natolik známé, že Proenzi dostávám i k Vánocům a narozeninám. Tento dárek vždy vítám a přijímám s vděčností. Výborným nápadem jsou i různá dárková balení.

■ Objednáváte něco i pro rodinu nebo přátele?

Mám tři dospělé syny a šest vnoučat. Když byli menší, kupovala jsem jim pravidelně Martánky. Teď vybírám podle toho, co kdo právě potřebuje. Prolistuji si Katalog výrobků a hned

vím, co bude nevhodnější. Nedaleko od našeho domu bydlí moji známí – manželé důchodci. Je jim přes osmdesát, špatně chodí, tak dohlížím, aby vždy měli, co potřebují, a doplňky stravy objednávám i pro ně.

■ Byla jste spokojená s dárky ve věrnostním programu, které jste dostala za své nasbírané body?

Nejen já jsem s nimi byla spokojená. Moji vnuci jsou motorkáři a například velmi ocenili samonafukovací karimatku, deky a nerezový hrnek. Mně zase denně pomáhá měřič tlaku a na dovolené i při cestě do lázní se mi výborně osvědčil kufr na kolečkách, který jsem dostala za nasbírané body. Chtěla bych Walmart za tuhle službu moc pochválit. O nasbíraných bodech mám dobrý přehled, protože jakmile si produkty objedná, hned se dozvím, kolik bodů mi přibyl na účtu. Velmi jsem také přivítala bezplatnou poradnu paní doktorky MUDr. Lucyny Škůouřil, kterou už jsem několikrát využila pro svoje dotazy.

■ Jak nejraději trávíte volný čas?

Mám ráda přírodu, pracovala jsem v lesní školce, sázela stromky, pak jsem pracovala 22 let v živočišné výrobě. Odjakživa se zajímám o bylinky, sama je pěstuji, mám na zahrádce meduňku, měsíček lékařský a hlavně rakytník, ze kterého připravuji léčivý sirup pro svoji rodinu i pro známé. O bylinkách si také ráda něco zajímavého přečtu, ledasco jsem se dozvěděla i z vašeho časopisu Klubu zdraví, na který se vždycky těším. Klidně bych byla pro to věnovat v něm bylinkám ještě více prostoru.

■ Napadá vás, v čem by se mohly služby Walmartu ještě zlepšit?

Ať přemýšlím, jak přemýšlím, nic mě nenapadá. Vypadá to, že Walmart jen chválím, ale já za ta léta nemám opravdu jediný důvod vaší činnosti něco vyztknout. Rovněž oceňuji i práci vašich operátorek na telefonu. Kdykoli do Walmartu zavolám, vždy se setkávám s ochotou a vstřícným přístupem. Jsem nadmíru spokojená, za což vám všem patří můj upřímný dík.

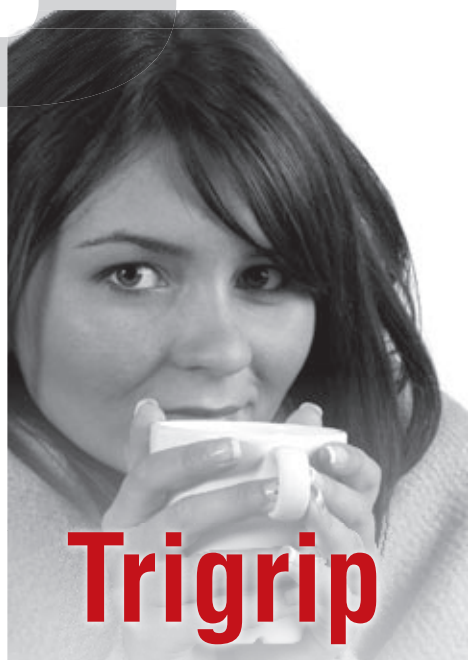
RECEPT NA RAKYTNÍKOVÝ SIRUP OD PANÍ MARIE MICHALÍKOVÉ



- * 2 kg plodů rakytníku
- * 2,5 l převařené vody
- * 5 dkg kyseliny citronové
- * cukr podle potřeby
- * případně trochu konzervačního přípravku

Zralé plody rakytníku (nejlépe přešle prvním mrazíkem, aby byly sladší) rozmělníme ponorným mixérem a zalijeme 2,5 l převařené a vychlazené vody. Přisypeme 5 dkg kyseliny citronové a necháme 24 hodin stát přikryté poklicí. Po této době dáme tekutinu překapat přes gázu do jiné nádoby. Na 1 litr šťávy přidáme 1 kg cukru a na špičku nože konzervačního přípravku, což však není nutné, protože sirup vydrží velmi dlouho a nekazí se.

TROJNÁSROBNÁ SÍLA



Trigrip

CHŘÍPKU PŘEMŮŽE

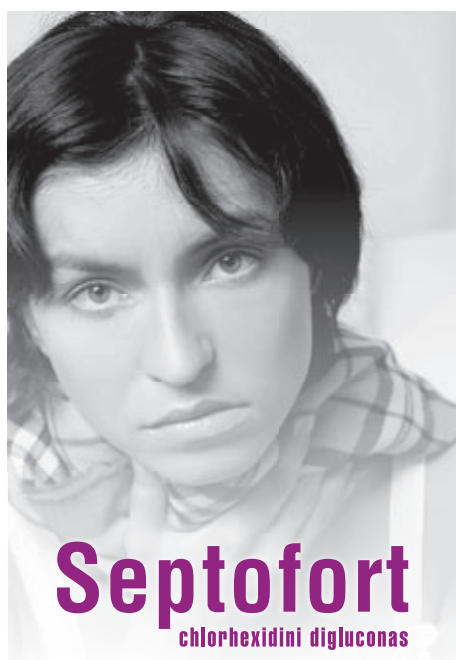
Chřipka a nachlazení jsou typické především pro sychravé období podzimu, jara a chladné zimní měsíce. Organismus je v tomto období často oslaben. Stačí jen malé prochlazení a viry úspěšně zaútočí.

Trigrip účinně a rychle bojuje se všemi projevy chřipky a nachlazení najednou:

- Tlumí bolest hlavy, kloubů a svalů.
- Snižuje horečku.
- Uvolňuje ucpaný nos.
- Zvyšuje imunitu.
- Snižuje únavu.
- Nedráždí žaludeční sliznici.

Nenechte chřipku a nachlazení plně ovládnout vaše tělo. Zaútočte proti virům plnou silou Trigripu!

Léky k vnitřnímu užití. Volně prodejné v lékárnách i bez lékařského předpisu. Čtete pečlivě příbalovou informaci.



Septofort

chlorhexidini digluconas

bolavému BOLAVÉMU KRKU ULEVÍ!

Trápí vás bolest v krku a obtížné polykání? Váš oslabený organizmus přemohly viry a bakterie. Pomoc nabízí cucavé tablety Septofort.

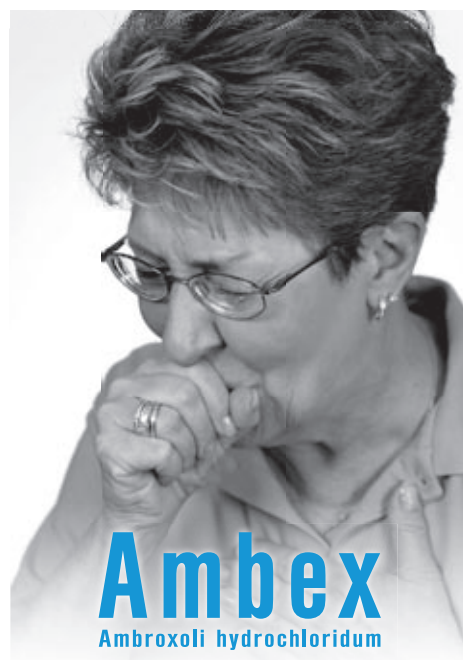
Jak Vám může Septofort pomoci?

- Potlačuje nastupující příznaky nachlazení.
- Působí přímo na příčinu obtíží – viry a bakterie, které ničí a zabraňuje jejich dalšímu množení.
- Dezinfikuje ústní dutinu a krk.

Septofort je účinný nejen proti bolesti v krku, ale také:

- Při zánětech dásní a nosohltanu.
- Při stavech po operacích v dutině ústní nebo krku.
- K prevenci i léčbě aftů.

Jistě oceníte také jeho výtečnou mátovou příchuť a příznivou cenu.



Ambex

Ambroxoli hydrochloridum

KAŠEL ZAŽENE

Nachlazení, infekce a záněty horních a dolních cest dýchacích i chronické bronchitidy, tady všude je přítomen kašel.

Ambex vám pomůže zbavit se nepříjemného kašle na celý den i noc.

Proč právě Ambex?

- Ambex jsou jediné šumivé tablety s klinicky ověřenou účinnou látkou Ambroxoli hydrochloridum.
- Ambroxol působí dvojitou silou a účinkem proti kašli: uvolňuje zahlenění a usnadňuje vykašlávání.
- Navíc nabízí příjemný způsob podání: malá šumivá tableta se rozpustí v lahodný nápoj.
- Vhodně doplňuje příjem tekutin v době, kdy je pro léčbu nezbytný.

WALMARK®

CHŘIPKA JE JEDNO Z NEJČASTĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ NA SVĚTĚ, KTERÉ ROČNĚ POSTIHNE TĚMĚŘ MILIARDU LIDÍ. VĚTŠINOU PROBĚHNE KLIDNĚ, BEZ VÁŽNĚJŠÍCH NÁSLEDKŮ. V SOUČASNOSTI SE ALE OBJEVILY MIMOŘÁDNĚ NAKAŽLIVÉ VIRY, KTERÉ VE ZMUTOVANÉ FORMĚ PŘEDSTAVUJÍ VÁŽNÉ NEBEZPEČÍ PŘEDEVŠÍM PRO DĚTI, STARŠÍ LIDI A CHRONICKY NEMOCNÉ. JAK SE JIM BRÁNIT?

Aktivní **OBRANA** proti chřipce



CO SE JEŠTĚ OSVĚDČILO

- * Vědci zkoumají účinnost aloe vera jako možného protivirového a imunitu posilujícího prostředku. Pokud kupujete šťávu z aloe vera, zkontrolujte, zda je na etiketě opatřena pečeti „IASC-certified“, která je označením pro kvalitní výrobek zhotovený podle standardních směrnic.
- * Pořídte si zvlhčovač vzduchu. Zvláště v zimních měsících topení snižuje vlhkost vzduchu v místnosti. Vysušuje se nosní sliznice a vytváří se tak dokonalá základna k množení virů.
- * Dýchací cesty můžete pročistit a „vydezinfikovat“ bylinnými inhalacemi. Mezi nejpoužívanější patří eukalypt nebo čajovníkový olej Tea tree. Pár kapek esence přidejte do horké vody, pak se opatrně nakloňte nad hrnec a vdechujte vonné páry.
- * Každý den si najděte alespoň půl hodiny na relaxaci – jógu, pilates. Zbavíte se tak stresu, který rovněž patří mezi faktory oslabující naši imunitu.
- * Dopřejte tělu pohyb, ale spíš než do přeplněného fit centra se vypravte do přírody. Stačí krátká sestava protahovacích cviků nebo tzv. indiánský běh, kdy se střídá chůze s poklusem.
- * Máte-li možnost zajít do sauny, využijte ji. Saunování je prastarým osvědčeným způsobem, jak podpořit imunitu. A navíc si tu příjemně odpočnete.
- * Mýjte si ruce tak často, jak jen můžete. Několikrát během dne si rozetřete na ruce dezinfekční přípravek VIRUSEPT.

Denní dávka vitamínu C představuje 1000 až 1500 mg.



V posledních několika měsících je asi nejvíce sledovaným onemocněním tzv. prasečí chřipka. Jedná se o onemocnění horních cest dýchacích zapříčiněné mimořádně nakažlivým virem, které zasahuje všechny věkové skupiny a ve zmutované formě působí vážné zdravotní komplikace, v některých případech i smrt. Nejvíce ohrožené jsou děti, starší lidé a chronicky nemocní. A jak se dá chřipce předcházet? V rámci prevence musíme udělat především maximum pro svoji imunitu. Riziko vzniku běžných i vážnějších onemocnění se totiž zvyšuje právě při snížené nebo porušené funkci imunitního systému.



ry patří beta glukany. Chcete-li mít jistotu, že jste udělali něco prospěšného pro zvýšení odolnosti těla vůči chřipce, vyzkoušejte doplněk stravy ImunActiv. Každá tableta ImunActivu obsahuje 200 mg beta glukanu, doplněných o vitamin C, bioflavonoidy a zinek. Vitamin C je známý svými příznivými účinky na obranyschopnost organismu, především při kombinaci s bioflavonoidy. Významnou složkou ImunActivu je i zinek, protože při jeho nedostatku nemůže imunitní systém správně pracovat. Unikátní složení účinně stimuluje imunitní systém a pomáhá posilovat celkovou přirozenou obranyschopnost organismu.

UDĚLEJTE MAXIMUM PRO SVOJI IMUNITU. RIZIKO VZNIKU BĚŽNÝCH I VÁŽNĚJŠÍCH ONEMOCNĚNÍ SE TOTIŽ ZVYŠUJE PŘÁVĚ PŘI SNÍŽENÉ NEBO PORUŠENÉ FUNKCI IMUNITNÍHO SYSTÉMU.



DOPLNĚK STRAVY

Vsaďte na beta glukany

Hlavním úkolem imunitního systému je zneškodňovat nebezpečné viry, bakterie, případně i vlastní odumřelé nebo nemocné buňky. Jenže v dnešní době přibývají faktory, které imunitu oslabují, především stres, únava, smog, elektromagnetické a radioaktivní záření atd. Proto jsou stále více vyhledávány tzv. imunomodulátory, což jsou látky zvyšující obranyschopnost organismu. Mezi nejúčinnější imunomodulátory

Housle u mě hrály vždycky prim

■ Kdy jste se poprvé „potkal“ s houslemi?

Můj děda mě s nimi seznámil. Byl kapelník a houslista. Když mi bylo pět let, začal mě vodit v Hradci Králové k Pilařům do houslařské dílny. Nejprve jsem tam spíš chodil „čuchat“ laky, protože pryskyřice, propolis a všechno kolem nádherně vonělo. Občas mi i dovolili, abych si je mohl trochu zamíchat. Houslař Karel Pilař a jeho syn Vladimír mi přitom vyprávěli o houslích, violách a violoncellech. Později jsem se spřátelil s vnukem Karla Pilaře, Tomášem, který pokračuje v rodové tradici. Kamarádím s ním dodnes. Vyzkoušel jsem si pak i jiné nástroje, ale housle u mě hrály vždycky prim.

■ Čím jsou housle jedinečné?

Housle jsou takřka dokonalou náhražkou lidského zpěvu. Dokážou vytvořit emoce, pronikají do duše lidí, dá se s nimi prožít tisíce příběhů a pocitů, umění napodobit zvuky dalších nástrojů. Dokážou vás dostat do citovějších nálad, a to mě na nich fascinuje. A co mě ještě na houslích odjakživa překvapovalo, že vydrží 500-600 let, a pořád se dá na ně hrát.

■ Na vaší výstavě Slavné evropské housle v pražském Obecním domě

Jaroslav Svěcený



LÁSKU K HOUSLÍM PROBUDIL U PĚTILETÉHO JAROSLAVA JEHO DĚDEČEK. URČITĚ TEHDY NETUŠIL, ŽE SE Z JEHO VNUKA ZA PÁR LET STANE JEDEN Z NEJSLAVNĚJŠÍCH ČESKÝCH VIRTUOSŮ, KTERÉMU BUDE NADŠENĚ TLESKAT CELÝ SVĚT.

**byly k vidění unikátní nástroje.
Jak vznikla myšlenka uspořádat
tuhle výstavu?**

Ten nápad jsem nosil v hlavě řadu let, ale až loni se mi ho podařilo uskutečnit. Není totiž jednoduché vypůjčit si například od kolegů a sběratelů tolik vzácných nástrojů, zabezpečit jejich vystavení, sehnat vhodné prostory. Přiznám se, že jsem měl v průběhu příprav chvíle, kdy jsem si říkal, že to za ty nervy nestojí. Ale pak jsem si uvědomil, kolik lidí mi ochotně slíbilo své housle půjčit, a řekl jsem si, že nesmím zklamat jejich důvěru a musím nápad dotáhnout do konce. Výstava se nakonec setkala s velkým ohlasem u nás i v zahraničí a já bych chtěl touto cestou poděkovat za podporu pražskému magistrátu a Obecnímu domu.

■ Jakou péči housle vyžadují?

Základem je pevný futrál a zásada nevystavovat nástroj extrémním podmínkám. To znamená, když přiletím do země, kde je 40 °C, tak je nemohu nechat ležet na slunci. Stejně tak nesnášejí silný mráz. Ale určitě jim víc škodí dlouhodobější sucho než vlhko. Také my jsme byli při výstavě v Obecním domě překvapeni, když jsme tu naměřili jen 35% vlhkost vzduchu. Že něco není v pořádku, jsme poznali podle toho, že nám začaly povolovat kolíčky a struny se samy rozmotávaly.

■ Jak housle přepravujete, když cestujete letadlem?

Jeden nástroj mohu mít v letadle jako příruční zavazadlo, mám také pouzdro na dvoje housličky, ani s tím jsem dosud neměl problém. Už jsem se ale smířil s tím, že v některých destinacích nesmím vozit housle s rezervními strunami ve futrále, ty převážím v kufru –

protože, co kdybych se zrovna chystal uškrtnit pilota éčkem...? V Americe mi zase dávali pod f-otvory na vrchní desce nástroje protivýbušninové papírky... Říkal jsem jim – pánové, to jsou velmi vzácné nástroje, to bych byl hodně hloupý, kdybych si je nechal rozbít výbušninou – ale byli neoblomní, předpisy jsou předpisy.

■ Které místo, kde jste kdy hrál, bylo pro vás nejzajímavější?

Zrovna v minulém roce jsem koncertoval na spoustě míst, která nám připadají jako exotika. Na Filipínách jsem zažil i tajfun Santi, takže už vím, jak to vypadá, když auta lítají vzduchem. Není to nic příjemného, ale jinak kulturní zážitek to byl veliký. Skvělé to bylo i v Thajsku, v Bangkoku, kde na můj koncert přišla slavná princezna Soamsawalee. To je dáma, která má muziku strašně ráda. Seděla před publikem na trůnu a byla to radost těmto lidem hrát.

■ Vaše žena je také hudebnice?

Moje žena Monika se mnou studovala na AMU, byla studentkou profesora Josefa Páleníčka v oboru klavír. Zpočátku jsme spolu koncertovali, ale později už to při dvou dětech nešlo. Jednou starší dcera onemocněla a my zrovna hráli ve Španělsku. Volali jsme domů z telefonních budek, protože žádné mobily tehdy nebyly, a snažili se zjistit, co se děje. Tehdy moje žena řekla, tak takhle ne. Dnes se věnuje agenturní činnosti a vede hudební vydavatelství, což mi vytváří potřebné zázemí, bez kterého bych v téhle míře spoustu věcí nemohl dělat.

■ Jedním z vašich nejúspěšnějších loňských projektů bylo Vivaldiano, za které jste s rockerem Michalem Dvořákem dokonce obdrželi platinovou desku. Jak tahle myšlenka vznikla?

Vivaldianno byl projekt, který nevznikl záměrně. Scházeli jsme se s Michalem

Dvořákem večer po koncertech a hráli si a zkoušeli různé souzvuky, možnosti propojení akustických a elektronických nástrojů. Pak nás kamarádi přesvědčili, že je to dobré, abychom s tím šli mezi lidi. Ve Vivaldiannu zní bicí, syntezátory, elektrická kytara, ale i hrdelní zpěvy a exotické nástroje. U nás se ještě nepovažuje za úplně samozřejmé propojování klasické hudby s jinými žánry, ale za hranicemi už to dávno neplatí. Osobně si myslím, že propojování žánrů posluchače obohacuje, což potvrdil i projekt Vivaldianno. Lidé, kteří přišli na Vivaldianno, pak zamířili i na moje koncerty klasické hudby. Byl to pro ně most, po kterém přešli, aby objevili takzvanou vážnou hudbu.

■ Vaše pracovní nasazení jistě vyžaduje dobrou fyzickou kondici.

Při každodenním hraní hodně trpí hlavně krční páteř, to je u houslistů „nemoc z povolání“. Takže přes den dělám uvolňovací cviky, v autě na chvíli pouštím pedály a posiluji břišní svalstvo. Loni jsem se rozhodl vyzkoušet dělenou stravu a za půl roku se mi povedlo zhubnout 13 kg, takže letos se v tom chystám pokračovat.

■ A můžete si zahrát tenis, volejbal..., nebo jsou tyhle sporty houslistům zapovězené?

Tenisu, volejbalu, basketbalu a podobným disciplínám, při nichž se jedná o prudké údery a které jsou tvrdé na ruce, se raději vyhýbám. Ale badminton, ping-pong a další sporty, při nichž můžu mít uvolněná zápěstí, provozuji s chutí, stejně jako plavání.

■ Chodíte si někdy zahrát na housle jen tak do přírody?

Že bych šel hrát na louku nebo do lesa, to mě neláká, protože v takovém otevřeném prostoru hudba moc nezní, a já mám rád, když slyším ten odraz. Zato moc rád a často hraju v jeskyních. Mají nenapodobitelnou akustiku, pro mě to jsou přírodní chrámy.



Nature's Bounty

- ekologicky přátelská společnost již více než 35 let



GO GREEN



Healthy you.
Healthy Earth.

Pokud jde o vitaminy, minerály či bylinky, již nyní zaséváme semínka pro zelenější zítřek...

Co nabízíme?

V širokém sortimentu produktů naleznete řadu špičkových vitaminů, minerálů, stopových prvků a specializovaných doplňků stravy. Naším hlavním cílem je nabízet všem zákazníkům vysoce kvalitní doplňky stravy. Nejen díky svým dlouholetým zkušenostem a odborným znalostem, ale také nejnovějším vědeckým poznatkům v oblasti zdravé výživy a používáním nejlepších ingrediencí, můžeme vyvíjet a inovovat produkty nejvyšší kvality.

V Nature's Bounty jde náš závazek zlepšovat zdraví našich zákazníků pomocí vysoce kvalitních výživových doplňků mnohem dále, neboť pracujeme na tom, abychom přispěli ke zdravější planetě. Čistý vzduch, čirá voda a milión nových stromů – to je zkrátka více zdraví pro každého.

Rozbíháme celosvětový ekologický projekt GO GREEN! Co je jeho podstatou?

V oblasti životního prostředí znamená každá malá změna nyní velkou změnu v budoucnu. Proto již léta realizujeme ekologicky šetrné iniciativy pro zelenější zítřek. Od balení do recyklovatelných lahvíček, přes přepravu v recyklovaných kartonových krabicích, až k montáži úsporných žárovek. Dokonce používáme ekologicky šetrné chladiče nádrže, které využívají chladného počasí k přirozenému chlazení vody užitě ve výrobě. Každý drobný počín se počítá, když máme ekologickou vizi. V současné

Věděli jste, že...?

Již přes 35 let se lahvičky Nature's Bounty® vyrábějí v recyklovatelných plastických lahvíčkách z polyethylentereftalátu nebo vysokohustotního polyethylenu. **100% RECYKLOVATELNÉ LAHVIČKY** Lahvičky Nature's Bounty® se vyrábějí s využitím velkého podílu recyklovatelného plastu. Hleďte logo „recyklovatelné“ vyražené na spodku každé lahvičky na více než 300 výrobcích.

době využíváme 100% recyklovatelné lahvičky a každý den přijímáme opatření, abychom výrazně zlepšili energetickou účinnost ve všech našich výrobních závodech i kancelářích. Pilně pracujeme na tom, abychom snížili naše emise CO₂ o více než 2000 tun za rok. Neustále hledáme nové způsoby, jak uvést naše velmi kvalitní výživové doplňky na trh prostřednictvím ekologicky nezávadných a společensky zodpovědných metod.

Věděli jste, že...?

INKOUSTY NA BÁZI VODY - 100 % štítků firmy Nature's Bounty je vytištěno za použití inkoustů na bázi vody na rozdíl od nešetrných olejových inkoustů či inkoustů na bázi rozpouštědla.

Doufáme, že tímto způsobem naplníme naši vizi zlepšit životní prostředí a udělat svět trochu zelenější...

NATURE'S BOUNTY

Produkty nejvyšší kvality

Vaše oblíbené
produkty nově v zelených
100% recyklovatelných
lahvičkách postupně
již od ledna!



Doplňky stravy

Věděli jste, že...?

RECYKLOVANÉ KARTONOVÉ KRABICE Používáním recyklovaných kartonových krabic firma Nature's Bounty pracuje na radikálním snížení odpadu produkovaného balením a distribucí našich výrobků. Snížení podílu celulózy vlákniny je šetrnější ke stromům. Recyklovaná „křížená vlákna“ umožňují vyrobit pevnější krabice, se stohovatelností zvýšenou až o 30%. To umožňuje snížit náklady přepravné a balné a snížit spotřebu vlnitého materiálu. Vše je přírodního původu, stoprocentně recyklovatelné.

Co pozitivního ještě přináší projekt GO GREEN?

MILIÓN VYSAZENÝCH STROMŮ Cílem firmy Nature's Bounty's do roku 2010 je vysadit přes 1 milión stromů. Přispíváme k tomu, aby naše planeta byla trochu zelenější pro všechny!

ZELENÉ VZDĚLÁVÁNÍ Vzdělání zvětšuje rozhled a je předpokladem ke změně! Firma Nature's Bounty je hrdá na to, že je partnerem ekologických organizací, které pomáhají pozitivně ovlivnit způsob, kterým veřejnost působí na životní prostředí. Změňte již dnes vaše chování a chovejte se ekologicky a dozvíte se, jak můžete pomoci změnit situaci k lepšímu.

Náš tým NBTY GO GREEN neustále zkoumá nové ekologické přístupy. Firma Nature's Bounty chce splnit svůj závazek a přispět ke zdravější planetě.

Chcete vědět ještě více? Klikněte na www.naturesbounty.cz

Konec bezesným nocím

Dostali jsme od vás řadu dopisů reagujících na účinky Benosenu. Píšete v nich, jak vám přípravek pomohl při potížích se spaním. Rozhodli jsme se tři z nich otisknout, abychom inspirovali ty, kteří také mají problémy se spánkem, ale o pozitivních účincích Benosenu dosud nevěděli.

Díky za Benosen!

Je mi 56 a mám psychicky náročné povolání, při němž dost často musím pracovat dlouho do noci – a to pak nejde o půlnoci vypnout počítač a v půl jedné už být „v limbu“. Poslední dobou jsem brala mojí lékařkou předepsaný lék čím dál častěji – až mě zaujala reklama v televizi (normálně na reklamu nedám, ale tahle je perfektní – přesně vyjadřuje pocity člověka, který nemůže spát) a zkusila jsem Benosen. Fakt zabírá! Jelikož jsem na předtím užívaném léku pomalu začínala být závislá, jsem ráda, že existuje také přírodní řešení.

Díky za Benosen!
Michaela, Plzeň



Snadné usínání

Stresy v práci

Měla jsem stresy v práci a v rodině, a tak moje spaní nebylo nic moc. Kamarádka mi poradila, ať si koupím Benosen, že se to určitě zlepší. A musím říct, že měla pravdu. Po dlouhé době jsem se konečně dobře vyspala!



Klidný spánek

Vstávání

Užívám Váš přírodní preparát Benosen denně a je mi díky němu senzačně. Konzultovala jsem to i s lékařem. U mě nikdy nebyl problém s usnutím, ale se vstáváním. Teď je to fajn!

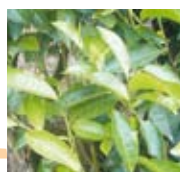


Svěží ráno

ZNÁTE TO. VEČER JSTE UNAVENÍ A TĚŠÍTE SE, JAK „PADNETE“ DO POSTELE. ALE SPÁNEK NE A NE PŘIJÍT. PRÁVĚ PROTO JE DOBRÉ MÍT NA NOČNÍM STOLKU PŘICHYSTANÝ BENOSEN.

TŘI ÚČINNÉ LÁTKY V BENOSENU

1



L-theanin – je hlavní volná aminokyselina obsažená v zeleném čaji. Má relaxační účinky a příznivě ovlivňuje kvalitu spánku. Omezuje noční probouzení a přináší výraznější pocit odpočinku po probuzení.

2



Standardizovaný extrakt kozlíku – obsahuje účinnou látku kyselinu valerenovou, která přímo zasahuje do metabolismu GABA (kyselina gama-aminomáselná), což je látka zodpovědná za navození spánku. Navíc zkracuje dobu usínání.

3



Standardizovaný extrakt chmele – účinnými látkami chmele jsou flavonoidy se sedativními a relaxačními účinky. V mnoha studiích se potvrdil prospěšný účinek především v kombinaci s kozlíkem. Zároveň podporuje účinky L-theaninu.

USÍNÁNÍ



SPÁNEK



PROBOUZENÍ



Váš polštář moc dobře ví, jak spíte.

Neustále se na posteli převracíte a nemůžete usnout? Často se probouzíte a zdají se vám zlé sny? Ráno jste unavení, těžko se vám vstává a celý den nestojíte za nic?

Už se netrapte. Vyzkoušejte Benosen®, který pomáhá uklidnit váš mozek a tak lépe usínáte. Díky látce L-theanin zlepšuje kvalitu spánku a omezuje probouzení v průběhu noci, lépe spíte a probouzí se svěží. Unikátní kombinace extraktu kozlíku lékařského a chmele podporuje klidný a hluboký spánek. Pro maximální účinek užívejte 2 tablety půl hodiny před spánkem.

Benosen® • nenávykový • na přírodní bázi • šetrný k organizmu

Benosen® pro klidný spánek a svěží ráno

WALMARK® Bezplatná infolinka: tel. 800 141 141, e-mail: farmainfo@walmart.cz, www.benosenu.cz



doplněk stravy

Nyní speciální nabídka 50 % tablet navíc zdarma pro balení Benosen 20 a 40 tablet. Akce platí do 31. 5. 2010.

Od talíře k zrcadlu

KRÁSA A ZDRAVOTNÍ STAV SPOLU ÚZCE SOUVISEJÍ. JAKMILE NĚKTERÉ DŮLEŽITÉ LÁTKY ORGANIZMU CHYBĚJÍ, BRZY SE TO PROJEVÍ NA NAŠEM VZHLEDU. SPRÁVNOU SKLADBOU JÍDELNÍČKU MŮŽEME STAV SVÉ PLETI, VLASŮ A NEHTŮ POZITIVNĚ OVLIVNIT, A KDYŽ K TOMU JEŠTĚ PŘIDÁME ÚČINNÝ DOPLNĚK STRAVY, BUDEME S VÝSLEDKEM JISTĚ SPOKOJENÉ.

Pleť může na své majitele ledacos prozradit. Velmi rychle totiž reaguje na různé podněty a změny, kterým ji vystavujeme. Pobyt ve znečištěném prostředí, stres, nedostatek odpočinku, to všechno jsou faktory, které ovlivňují stav pleti. Nejvíce se ale na jejím vzhledu projevuje naše strava. Proto přinášíme tipy na potraviny, které by v našem jídelníčku rozhodně neměly chybět, protože pleti, vlasům i nehtům zaručeně prospívají.

Mandle obsahují mnoho **vitaminu E**, který bývá součástí krémů proti vráskám, a zároveň velké množství mastných kyselin a antioxidant selen. Mastné kyseliny pomáhají uchovat pružnou pokožku a antioxidanty s vitaminy ji chrání před vznikem vrásek.

Vitamin C je spíš známý jako prevence a účinná pomoc při nachlazení. Zároveň se ale významně podílí na tvorbě kolagenu, a je tedy účinnou zbraní proti vráskám. Proto potraviny bohaté na vitamin C, jako je brokolice, listová zelenina, červené papriky, kiwi, citrusové plody, mango nebo papája, bychom měli pravidelně zařazovat do svého jídelníčku.

Nejen mladí lidé, ale například i ženy kolem čtyřicítky mívají problematickou pleť, na které se tvoří pupínky. Často bývá jejich příčinou nedostatek **zinku a vápníku**. Mezi potraviny bohaté na obsah zinku patří krůtí maso, vejce, sýr, mléko a také ústřice a plody moře.

Bohužel v našich zeměpisných šířkách nejsme moc zvyklí jíst ryby, a to je chyba. Především tučné ryby, jako je losos, totiž obsahují **nenasyčené mastné kyseliny omega 3**, které se starají o výživu a hydrataci pleti. Pokud tedy máte problémy se suchou, loupající se pokožkou, dejte si aspoň dvakrát týdně k obědu nebo k večeři porci ryby.

Hlavní složku nehtů představuje keratin, vytvořený **proteiny**. Proto jsou pro zdravý vzhled nehtů důležité potraviny s vysokým



obsahem proteinů. Mezi nejznámější patří kuřecí prsa bez kůže, libové krůtí maso, tuňák a také fazole.

Trápí-li vás matné, nepoddajné a lámavé vlasy, může být příčinou nedostatek **vitaminu B**. Přitom zajistit si dostatek „béčka“ není žádný problém. Obsahují ho hlavně vajíčka, mléko, drůbeží maso, luštěniny, brambory nebo banány.

Také nedostatek **křemíku** se rychle projeví především na stavu našich vlasů. Nejlepším řešením je dopřávat si pravidelně zeleninové saláty. Značné množství tohoto minerálu totiž obsahuje například zelí, hlávkový salát, okurky nebo cibule. Vlasy se vám za to odmění pružností a bezchybným leskem.

Zvláště na jaře a v létě je pro organizmus důležitý dostatek **lykopenu**. Tento karotenoid s antioxidantními účinky má některé podobné vlastnosti jako beta karoten. Ukládá se v kůži a příznivě ji chrání před vznikem zarudnutí, pokud je vystavena UV záření, například při opalování. Nejznámější zásobárnou lykopenu jsou rajčata.

Výhodné balení 2 v 1

Dooplňek stravy Viaderm je určený především ženám, které chtějí **zlepšit kvalitu svých vlasů, mít zdravou hezkou pleť a pevné nehty**. Přípravek Viaderm obsahuje celou škálu zdravých prospěšných látek. Kromě výtažků z léčivých rostlin, jako je přeslička nebo pupalka dvouletá, vitamínů, minerálů a stopových prvků obsahuje i rybí proteiny, které zvyšují napětí v kolagenových vláknech pokožky, takže zůstává viditelně pružnější a krásnější. Užívají se dvě tobolky denně nejlépe po dobu tří měsíců.

K přípravku Viaderm nyní obdržíte zdarma ještě další doplněk stravy Betabronz, který představuje unikátní kombinaci účinných látek, speciálně vyvinutých **pro podporu opalování a ochranu kůže při opalování na slunci i v soláriu**. Složení přípravku využívá revoluční látky BIAstin™ a Lyc-o-mato™, které pomáhají zajišťovat pleti zlatohnědé zbarvení a déletrvající opálení, pomáhají zpomalovat stárnutí kůže, zachovat její hydrataci a elasticitu. Užívají se 1 až 2 tobolky denně.

**SPECIÁLNÍ
BALENÍ
v prodeji
od poloviny
března
2010**



Od talíře k zrcadlu

KRÁSA A ZDRAVOTNÍ STAV SPOLU ÚZCE SOUVISEJÍ. JAKMILE NĚKTERÉ DŮLEŽITÉ LÁTKY ORGANIZMU CHYBĚJÍ, BRZY SE TO PROJEVÍ NA NAŠEM VZHLEDU. SPRÁVNOU SKLADBOU JÍDELNÍČKU MŮŽEME STAV SVÉ PLETI, VLASŮ A NEHTŮ POZITIVNĚ OVLIVNIT, A KDYŽ K TOMU JEŠTĚ PŘIDÁME ÚČINNÝ DOPLNĚK STRAVY, BUDEME S VÝSLEDKEM JISTĚ SPOKOJENÉ.

Pleť může na své majitele ledacos prozradit. Velmi rychle totiž reaguje na různé podněty a změny, kterým ji vystavujeme. Pobyt ve znečištěném prostředí, stres, nedostatek odpočinku, to všechno jsou faktory, které ovlivňují stav pleti. Nejvíce se ale na jejím vzhledu projevuje naše strava. Proto přinášíme tipy na potraviny, které by v našem jídelníčku rozhodně neměly chybět, protože pleti, vlasům i nehtům zaručeně prospívají.

Mandle obsahují mnoho **vitaminu E**, který bývá součástí krémů proti vráskám, a zároveň velké množství mastných kyselin a antioxidant selen. Mastné kyseliny pomáhají uchovat pružnou pokožku a antioxidanty s vitaminy ji chrání před vznikem vrásek.

Vitamin C je spíš známý jako prevence a účinná pomoc při nachlazení. Zároveň se ale významně podílí na tvorbě kolagenu, a je tedy účinnou zbraní proti vráskám. Proto potraviny bohaté na vitamin C, jako je brokolice, listová zelenina, červené papriky, kiwi, citrusové plody, mango nebo papája, bychom měli pravidelně zařazovat do svého jídelníčku.

Nejen mladí lidé, ale například i ženy kolem čtyřicítky mívají problematickou pleť, na které se tvoří pupínky. Často bývá jejich příčinou nedostatek **zinku a vápníku**. Mezi potraviny bohaté na obsah zinku patří krůtí maso, vejce, sýr, mléko a také ústřice a plody moře.

Bohužel v našich zeměpisných šířkách nejsme moc zvyklí jíst ryby, a to je chyba. Především tučné ryby, jako je losos, totiž obsahují **nenasyčené mastné kyseliny omega 3**, které se starají o výživu a hydrataci pleti. Pokud tedy máte problémy se suchou, loupající se pokožkou, dejte si aspoň dvakrát týdně k obědu nebo k večeři porci ryby.

Hlavní složkou nehtů představuje keratin, vytvořený **proteiny**. Proto jsou pro zdravý vzhled nehtů důležité potraviny s vysokým



obsahem proteinů. Mezi nejznámější patří kuřecí prsa bez kůže, libové krůtí maso, tuňák a také fazole.

Trápí-li vás matné, nepoddajné a lámavé vlasy, může být příčinou nedostatek **vitaminu B**. Přitom zajistit si dostatek „béčka“ není žádný problém. Obsahují ho hlavně vajíčka, mléko, drůbeží maso, luštěniny, brambory nebo banány.

Také nedostatek **křemíku** se rychle projeví především na stavu našich vlasů. Nejlepším řešením je dopřávat si pravidelně zeleninové saláty. Značné množství tohoto minerálu totiž obsahuje například zelí, hlávkový salát, okurky nebo cibule. Vlasy se vám za to odmění pružností a bezchybným leskem.

Zvláště na jaře a v létě je pro organizmus důležitý dostatek **lykopenu**. Tento karotenoid s antioxidantními účinky má některé podobné vlastnosti jako beta karoten. Ukládá se v kůži a příznivě ji chrání před vznikem zarudnutí, pokud je vystavena UV záření, například při opalování. Nejznámější zásobárnou lykopenu jsou rajčata.

Výhodné balení 2 v 1

Dooplňek stravy Viaderm je určený především ženám, které chtějí **zlepšit kvalitu svých vlasů, mít zdravou hezkou pleť a pevné nehty**. Přípravek Viaderm obsahuje celou škálu zdravých prospěšných látek. Kromě výtažků z léčivých rostlin, jako je přeslička nebo pupalka dvouletá, vitamínů, minerálů a stopových prvků obsahuje i rybí proteiny, které zvyšují napětí v kolagenových vláknech pokožky, takže zůstává viditelně pružnější a krásnější. Užívají se dvě tobolky denně nejlépe po dobu tří měsíců.

K přípravku Viaderm nyní obdržíte zdarma ještě další doplněk stravy Betabronz, který představuje unikátní kombinaci účinných látek, speciálně vyvinutých **pro podporu opalování a ochranu kůže při opalování na slunci i v soláriu**. Složení přípravku využívá revoluční látky BIAstin™ a Lyc-o-mato™, které pomáhají zajišťovat pleť zlatohnědé zbarvení a déletrvající opálení, pomáhají zpomalovat stárnutí kůže, zachovat její hydrataci a elasticitu. Užívají se 1 až 2 tobolky denně.

**SPECIÁLNÍ
BALENÍ
v prodeji
od poloviny
března
2010**



SPOLEČNOST WALMARK LETOS OSLAVUJE 20 LET OD SVÉHO ZALOŽENÍ. JEDNÍM Z TĚCH, KTEŘÍ SE UŽ LÉTA VÝZNAMNĚ PODÍLEJÍ NA ÚSPĚSÍCH A PROSPERITĚ FIRMY, JE RNDR. VLADIMÍR VODA, PH.D., V SOUČASNÉ DOBĚ ŘEDITEL MEZINÁRODNÍHO OBCHODU.

Seriózní cesta je jediná možná

■ V čem je podle vás Walmark výjimečný, co ho odlišuje od podobných firem na našem trhu?

Rád bych vyzdvihl zásadní fakta spojená s tím, co našim zákazníkům nabízíme a poskytujeme. Především záruku, že naše produkty obsahují skutečně to, co o sobě tvrdí. Obsahy účinných látek měříme nejen ve vstupních surovinách, ale také ve finálních produktech v akreditované laboratoři. Spolupracujeme s předními lékaři, farmaceuty, biochemiky a složení všech našich produktů je podloženo vědeckými poznatky. Máme vlastní výrobu splňující přísná kritéria tzv. správné výrobní praxe, která je nezbytná pro výrobu léků. To dává zákazníkům záruku bezpečnosti a nejvyšší kvality produktů. Přísně dodržujeme národní i evropskou legislativu a zdravotní tvrzení pro jednotlivé doplňky stravy. Naši věrní zákazníci si jistě všimli, že neslibujeme zázraky, jako to dělají někteří jiní obchodníci s doplňky stravy, ale garantujeme reálné účinky našich výrobků.

■ Walmark má v současnosti několik zahraničních poboček. Plánujete další rozšíření?

Aktivně působíme celkem v devíti pobočkách v Evropě. Produkty Walmarku tedy běžně najdete nejen v Čechách a na Slovensku. Proenzi zcela dobylo Budapešť, ArthroStop Sofii, Ginkoprim a Prostenal uvidíte v každé lékárně v Bukurešti, Martánky můžete „potkat“ v Paříži, Urinal ve Varšavě, Spektrum ve Vilniusu a Rize. Ve všech devíti zemích prodáváme široké spektrum našich výrobků. Naše exportní oddělení také vyváží přímo do dalších dvaceti zemí světa. Navíc plánujeme export dále rozšiřovat.

OSOBNOST WALMARKU

RNDr. Vladimír
VODA, Ph.D.



Vystudoval biochemii na Masarykově univerzitě v Brně, nějakou dobu působil ve Fakultní nemocnici v Ostravě jako klinický biochemik, pak ve farmaceutických firmách. Ve Walmarku zastával v letech 2002 až 2007 funkci obchodního ředitele pro Českou republiku, nyní působí jako ředitel mezinárodního obchodu.

■ Říká se: „Za vším hledej lidi.“ I v případě Walmarku se jistě sešly osobnosti, které se zasloužily o jeho úspěšný vzestup.

Ve Walmarku znám spoustu lidí, které by stálo za to zmínit. Ať již to jsou nesmírně pracovití a skromní majitelé společnosti bratři Walachovi nebo pan ing. Kantor, ředitel strategického marketingu, s nímž dlouhodobě spolupracuji a kterého považuji za jakýsi „motor společnosti“. Je to člověk, který dokáže přetvářet sny v realitu. Dále nesmíme zapomenout na pana ing. Reichenbacha – vedoucího vývoje, který je opravdovým odborníkem na svém místě, a také určitě celý tým, který se stará o nás – naše zákazníky v České republice. Je to především pan Petr Novotný, vedoucí zákaznického servisu, nebo MUDr. Lucyna Škňouřil, kterou jste mohli poznat jako „lékaře na telefonu“. A mohl bych jmenovat přibližně dalších 400 lidí, které Walmark v České republice zaměstnává.

■ **Velkému zájmu zákazníků se už 10 let těší i Klub zdraví Walmark...** Podstatou je určitě kvalitní péče o zákazníky a snaha poskytnout jim perfektní služby. Ať již to jsou služby v podobě informačního servisu, po-



skytovaného zákaznickým servisem a lékařkou na telefonu, nebo časopis Klubu zdraví, který právě držíte v ruce. Ale tím to zdaleka nekončí. Připravujeme celou řadu dalších možností, jak vám – zákazníkům – být blíže a poskytnout služby, které předčí veškerá vaše očekávání.

■ Který produkt z nabídky Walmarku považujete vy osobně za „nejvydařenější“?

Osobně pravidelně užívám dva produkty. Protože potřebuji mnoho energie nejen pro práci, ale také pro pravidelný a intenzivní sport, užívám náš nový koenzym Q10 pod názvem Vesisorb. Tento švýcarský patent zajišťuje dokonalé vstřebávání koenzymu Q10 ve střevě a patří ke světové špičce mezi koenzymy Q10, což potvrzuje i nedávno publikovaná klinická studie. A protože příroda mi „geneticky“ nadělila vyšší hladinu cholesterolu, pravidelně užívám přípravek Super omega 3, který napomáhá k regulaci hladiny cholesterolu, ale také příznivě přispívá k prevenci aterosklerózy a srdečně-cévních komplikací. A pak je tu ještě ImunActiv, aktuální zejména nyní, v období zvýšeného rizika přenosu infekce. Myslím, že by si zasloužil být na výsluní, protože je to opravdu efektivní a trendy přípravek s beta glukánem a dalšími látkami podporujícími imunitu.

■ Před časem jste napsal do časopisu KZW zajímavý článek o beta glukánu. Slíbíte nám další?

Rád bych poskytl našim čtenářům článek o omega 3 mastných kyselinách. Jsou to velmi důležité látky, nezbytné pro naše zdraví. Mnoho jsem o nich nastudoval a zjistil, a nechci si to nechat jen pro sebe...

1. S VĚRNÝMI KLIENTY O KROK DÁL



TOP klient

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

PŘESVĚDČTE SE, ŽE NÁŠ

KLUB MÁ SKUTEČNĚ

CO NABÍDNOUT I VÁM

Máte i vy zájem využívat výhod programu TOP KLIENT?

Pak stačí během kalendářního roku nakoupit v zásilkové službě Klubu zdraví Walmark za více než 4500 Kč po členské slevě. Informaci o zařazení do databáze TOP KLIENT obdržíte zákazník písemně nebo telefonicky na naší bezplatné lince. Všechny výhody členství v KZW jsou pro TOP KLIENTY zachovány. Navíc program TOP KLIENT členům přináší:

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

▶ **Kulaté narozeniny** jsou důvodem k oslavě – rádi vám zašleme blahopřání a poskytneme mimořádnou slevu 20 % pro váš nákup. Nabídka platí pro klienty, kteří při registraci poskytli úplné datum narození.

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

▶ Přišla by vám vhod **osobní péče** našich operátorek? Kontaktujte nás, můžeme dohodnout

posílání informací o novinkách, informací o naskladnění produktů či **mimořádnou konzultaci** s naší lékařkou mimo stanovené dny a hodiny.

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

2. NAKUPUJETE V ZÁSILKOVÉ SLUŽBĚ?



Obdarujte se navíc dárkem za výši objednávky!

▶ Při nákupu v rozmezí 2500 Kč až 3999 Kč po členské slevě obdržíte **cestovní sadu her**.

▶ Při nákupu nad 4000 Kč po členské slevě – obdržíte značkovou **manikúru Solingen**.

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



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

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

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

4. VĚRNOSTNÍ PROGRAM



A ještě něco navíc!

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

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

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

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

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

NAKUPUJTE POHODLNĚ A RYCHLE

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



Objednat produkty je tak snadné...

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

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

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

Elektronickou poštou na adrese farmainfo@walmark.cz

Dodací lhůty, poštovné a balné:

Zboží vám dodáme nejpozději do 3 dnů od přijetí objednávky.

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

TOP 10

produktů Walmark

podle prodaných kusů
v zásilkové službě KZW

VAŠE NEJOBLÍBENĚJŠÍ PRODUKTY!

1. ImunActiv® – 20 let 30+10
2. Energy Q10 Spektrum® 90 tbl. 2+1 zdarma
3. Hlíva ústříčná – 20 let 60+30
4. Proenzi 3 – 180 tablet
5. Echinacea – 20 let 60+12
6. Megacéčko Aktiv 600 mg – 20 let 100+20
7. GinkoPrim® MAX – 20 let 60 mg 60+20
8. Varixinal® – 20 let 90+18
9. Super Omega 3 – 20 let 60+12
10. Prostenal® s Perfect Complexem – 20 let 60+20

DOPLŇKY STRAVY

SMLUVNÍ PARTNEŘI KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

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



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



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

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

 <p>TÝDENNÍ DÁVKOVAČ LÉKŮ 150 Wk</p>	 <p>Novinka SADA PRO CYKLISTY 160 Wk</p>	 <p>SADA RUCNÍKŮ 230 Wk</p>	 <p>VELKÁ FROTÉ OSUŠKA 240 Wk</p>
 <p>KOUBELOVÁ SADA 280 Wk</p>	 <p>Novinka BATOH DO MĚSTA A DO ŠKOLY HUSKY WALKER 450 Wk</p>	 <p>SPACÍ PYTEL HUSKY GALANT 470 Wk</p>	 <p>SPORTOVNÍ TAŠKA HUSKY GILLET 490 Wk</p>
 <p>MĚŘIČ TLAKU A PULSU 590 Wk</p>	 <p>INFRAČERVENÝ TEPLMĚR 690 Wk</p>	 <p>DOPORUČUJEME Nyní ušetříte 200 Wk! SAMONAFUKOVACÍ KARIMATKA HUSKY FUZZY 790 Wk</p>	 <p>TAŠKA NA KOLEČKÁCH HUSKY ROLLER 825 Wk</p>

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	62	Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	97
Acneon	30 tablet	6038	24	232	Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	162
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	42	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	10	105
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	19	190
Arthrostop krém	100 ml	6315	7	77	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	125
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	36	333	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	227
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	42	376	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	33	308
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	73	623	GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	14	140
Benosen	20 tablet	1521	12	120	GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	26	250
Benosen	40 tablet	3785	20	204	GinkoStim	30 tablet	4618	11	117
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	52	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	6	64
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	86	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	18	172
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	11	115	Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	128
Betabronz	30 tablet	1781	16	148	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	5	42
Betabronz	60 tablet	1774	28	269	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	111
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	4	35	Hvězdičky	30 tablet	5598	17	158
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	92	Hvězdičky	60 tobolek	8155	30	284
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Chró 0,200 mg	30 tablet	6223	11	117
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	42	Chromdiet	30 tablet	4809	8	86
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	253	Chromdiet	100 tablet	4892	24	232
Coenzyme Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	166	Imunactiv	30 tablet	2276	10	119
Coenzyme Q10 10 mg	30 tobolek	4687	6	63	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	6	59
Coenzyme Q10 10 mg	60 tobolek	4731	12	120	Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	10	105
Coenzyme Q10 15 mg	30 tobolek	3284	8	87	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	6	57
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	13	134	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	10	106
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	201	Lecithin forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	170
Coenzyme Q10 60 mg	30 tobolek	1286	20	193	Mabelle	30 tablet	1767	22	215
Denoxinal	30 tablet	3990	18	166	Mabelle	60 tablet	3914	42	380
Denoxinal	60 tablet	4003	32	301	Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	0128	7	77
Dialevel	30 tablet	1941	15	139	Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	1759	23	227
Dialevel	60 tablet	3938	27	257	Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	0111	7	77
Dolomit	70 tablet	3321	4	51	Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	1766	23	227
Echinacea	60 tablet	4393	8	88	Martánci IMUNO MIX	100 tablet	1773	23	227
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	5	56	Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	77
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	144	Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	1797	23	227
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	5	56	Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	1780	23	227
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	144	Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	1803	23	227
Energy Spektrum	30 tablet	4908	12	125	Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	77
EPA marine	30 tablet	4816	7	66					
EPA marine	100 tablet	5226	18	174					
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	6	64					

**TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU
PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK**

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	16	145
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	16	145
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	65
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	12	125
MemoPlus	30 tablet	0210	11	111
Pregnum	30 tablet	8766	18	172
Pregnum	60 tobolek	3907	33	303
Prostenal	30 tobolek	5745	18	167
Prostenal	90 tablet	0692	40	364
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	20	192
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	41	365
Psyllium Husks 850 mg	90 tablet	8551	12	120
Pumpkin	30 tobolek	3314	7	76
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	86
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	71
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	199
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	58
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	4	43
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Salutil	30 tablet	5123	19	175
Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	65
Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	71
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	41
Santoin Excellent zubní pasta	65 g	6032	5	44
Selen	30 tablet	6052	5	44
Selen	100 tablet	6069	11	111
Selezin ACE	30 tablet	0654	7	78
Spektrum s imunaktivem	30 tablet	1613	12	121
Spektrum s imunaktivem	90 tablet	1668	31	286

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
ABC Plus	100 tablet	NB0706	15	213
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	121
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	NB5427	9	124
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	140
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	142
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	128
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	7	102
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	127
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	138
Calcerin	100 tobolek	NB2728	14	193
Coenzyme Q10 Q-sorb 30 mg	30 tablet	NB2703	8	118
Coenzyme Q10 Q-sorb 30 mg	60 tablet	NB2727	16	225
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	125
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	178
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	5	75
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	169
Hořčík	100 tablet	NB8301	8	119
Coenzyme Q10 10 mg	50 tobolek	NB7107	16	226
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3004	12	173
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	22	315

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi 3	90 tablet	6414	45	400
Proenzi 3	180 tablet	5014	75	660
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	414

TABULKA DÁRKŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Týdenní dávkovač léků	1 ks	2500	0	150
Sada pro cyklisty	1 ks	6100	0	160
Pikniková deka (DOPRODEJ)	1 ks	1800	0	185
Koupelová sada v dárkovém balení	1 ks	5100	0	280
Dva froté ručníky (100x50)	2 ks	5200	0	230
Velká froté osuška (75x180 cm)	1 ks	1300	0	240
Dětská souprava na kreslení (DOPRODEJ)	1 ks	4400	0	310

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
StresVit	30 tablet	3161	10	98
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	116
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	208
Urinal	30 tobolek	5943	16	147
Urinal	60 tobolek	4041	28	266
Urinal	90 tobolek	0623	41	366
Urinal Akut	10 tablet	5758	17	158
Urinal hot drink	12 sáčků	5765	19	185
Vápník - Hořčík - Zinek	30 tablet	3369	5	51
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	3925	11	108
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	5	56
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100 tablet	8308	13	131
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	200 tablet	9909	23	227
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	70
Varixinal	30 tablet	1347	12	127
Varixinal	90 tablet	4786	36	327
Varixinal gel	75 ml	0630	9	95
Vesisorb Q10 30 mg	30 tablet	8032	19	177
Viaderm	30 tobolek	1309	18	167
Viaderm	50 tobolek	1279	28	268
Vialong	30 tablet	4539	27	258
Vialong	90 tablet	4768	71	607
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	47
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	5	47
Vitavision	30 tablet	2344	11	45
Yucca	30 tobolek	4212	8	86
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	35
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	92
Žeňšen korejský	30 tobolek	3952	11	116
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	142

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3800	9	123
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	8	111
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	13	183
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	24	332
Omefor 3-6-9	30 tobolek	NB8217	11	160
Omefor 3-6-9	60 tobolek	NB1519	20	274
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	9	122
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	8	117
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100 tablet	NB2782	10	140
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200 tablet	NB9886	16	228
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	91
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	78
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	108
Vitamin E - 100 m.j. přírodní	100 tobolek	NB2601	11	159
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	115
XTreme trim Phase2	30 tablet	NB3336	27	372
XTreme trim Phase2	60 tablet	NB3404	42	594
Zacne (proti akné)	100 tablet	NB5808	9	129
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	8	117
Želatina přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	166

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ PROENZI	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	683
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	38	348

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS VE Wk	CENA VE Wk
Městský batoh HUSKY Walker	1 ks	5700	0	450
Spací pytel HUSKY Galant	1 ks	3700	0	470
Sportovní taška HUSKY Gillet	1 ks	4500	0	490
Měřič tlaku a pulsu	1 ks	5900	0	590
Infračervený teploměr	1 ks	6000	0	690
Samonafukovací karimatka	1 ks	3600	0	790
HUSKY Fuzzy				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY Roller	1 ks	3100	0	825

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

S řadou Xpower na stupně vítězů

JSTE ZVYKLÍ PRAVIDELNĚ SPORTOVAT, ALE POSLEDNÍ DOBOU MÁTE POCIT, JAKO BY SE VÁM NĚJAK NEDOSTÁVALO ENERGIE? VYZKOUŠEJTE PRODUKTY Z ŘADY XPOWER OD AMINOSTARU A VITALITA SE VÁM VRÁTÍ JAKO MÁVNUTÍM KOUZELNÉHO PROUTKU.

Míříte-li na lyžařské svahy, do běžkařské stopy nebo do posilovny, dopřejte si před výkonem a během něj **iontový energetický nápoj Xpower Flash**. Dodá vám energii v průběhu celého výkonu, dokáže zabránit kritickému úbytku hlavních iontů v průběhu fyzické zátěže, pomáhá předcházet svalovým křečím a zároveň chrání sportovce před přílišným poklesem krevního tlaku. Xpower Flash vám poskytne dostatečné množství energie nutné k udržení vysokého výkonu po celou dobu sportovní zátěže.

Výjimečná tyčinka

Během sportovního výkonu si zakousněte jedinečnou **energetickou tyčinku Xpower Triple Layer**. Pomůže vám zahnat hlad, který se může někdy při sportování projevit i náhlou slabostí nebo studeným potem. Tyčinka účinně stimuluje novou tvorbu energetických rezerv a dodává tak tělu rychlou i postupně se uvolňující dlouhodobou energii pro kvalitní výkon. Obsahuje komplexní sacharidy (rychlé a pomalé cukry) a její základ tvoří ovesné vločky, rýžové krupinky, rozinky, med, šťavnaté ovocné želé a lahod-



TIP PRO VÁS:

Zažádejte si na katalog@aminostar.com o žlutý katalog Xpower, jehož součástí je i přehledný graficky zpracovaný suplementační plán. Současně s ním získáte také „chytrou“ brožuru s návodem od Pavla Nováka, našeho úspěšného maratónského běžce. Poradí vám, co všechno musíte udělat pro to, abyste s přehledem začali porážet své soupeře. Řada Xpower vám dodá potřebnou energii, se kterou budete zdolávat těžké kilometry mnohem rychleji a s menší námahou.

ná jogurtová poleva. Můžete vybírat z příchutí jablko nebo meruňka.

Gel pro déletrvající zátěž

Mnoho sportovců si kromě tyčinek oblíbilo i **energetické gely**. **Xpower Carbogel** s postupným uvolňováním energie je komplex sacharidů připravený tak, aby nejrychlejší složky, jako je fruktóza, začaly působit okamžitě, a postupně je následovaly složitější sacharidy. Tímto způsobem dosáhnete rovnoměrného využití energie v průběhu výkonu, navíc za podpory L-Carnitinu a ihned využitelných MCT tuků. Gel je také obohacený o komplex minerálů NoCramp, který pomáhá předcházet svalovým křečím, a o taurin, díky němuž můžete dosáhnout lepšího soustředění na sportovní výkon a oddálit psychickou únavu. Na výběr je i **Xpower SpeedGel**, obdobný přípravek s okamžitou dávkou energie.

Čas na regeneraci

Po každém výkonu si vychutnejte **Xpower Recovery – unikátní regenerační nápoj** nové generace, který byl vyvinut s cílem zkrátit dobu zotavení po náročném výkonu. Významným způsobem pomáhá urychlovat a zkracovat dobu regenerace, takže tělo je brzy připraveno podávat vrcholné výkony.



Výrobky Xpower žádejte prostřednictvím KZW, v obchodní síti Vitaland nebo na www.aminostar.com

DOPLŇKY STRAVY

Pilates je dlouhá



Gábina DAVIDKOVÁ PATŘÍ MEZI ŠPIČKOVÉ, MEZINÁRODNĚ UZNÁVANÉ INSTRUKTORY PILATES, METODY, KTERÁ ZLEPŠUJE FUNKCI SVALOVÉ KONTROLY, FLEXIBILITU TĚLA, SÍLU A DÝCHÁNÍ.
(WWW.MYPILATES.CZ)

■ **Kdy jste se poprvé setkala s pilates?**

Vystudovala jsem fyzioterapii a následně pracovala na oddělení, kde jsem měla na starosti pacienty po totální endoprotéze. Tehdy (asi před deseti lety) se mi dostala do ruky knížka Pilates. Dívala jsem se na ni dost skepticky – byly tam fotky cviků, které se mi zdály zatěžující pro bederní páteř. Připadalo mi, že takové cviky lidé po endoprotéze nemohou cvičit. Shodou okolností jsem dostala pozvánku na ukázkou kurzu pilates. Tam jsem si uvědomila filosofii tohoto pohybu a pilates se mi zalíbilo.

■ **Pak ale přišla, jak vy říkáte, „druhá vlna pilates“...**

Asi rok poté jsem absolvovala školení se špičkovým trenérem ze Spojených států. Když jsem tam však předvedla,

co umím, trenér se mě zeptal: A, Gábino, vy děláte co? Odpověděla jsem mu, že přece pilates. A on mi řekl: Buď se seberte a běžte pryč, nebo se naučte, co to pilates OPRAVDU je. Tak jsem zůstala a začala se učit nad tělem přemýšlet jinak, víc do hloubky. Uvědomovala jsem si, jaká je součinnost mezi cvičením pilates a dýcháním, stabilizací hlubokých svalů kolem páteře.

■ **Dnes sama školíte lektory, jezdíte na mezinárodní semináře, o pilates už nejspíš víte úplně všechno.**

Ba ne, i teď, po deseti letech, se pořád učím. Mám možnost setkávat se ve světě s lidmi, kteří cvičí pilates více než 20–30 let a mají neuvěřitelné zkušenosti. Učím studenty a také díky jejich novému pohledu se zase dostávám dál. Pilates je dlouhá cesta.

■ **Mnoho lidí se domnívá, že pilates je pomalé cvičení na podložce...**

Až donedávna u nás převládalo povědomí, že pilates je cvičení na podložce, maximálně s pomůckami nebo s míčkem. Přitom pilates vzniklo jako cvičení na strojích. Jeho zakladatelem byl



cesta

Němec Joseph Hubertus Pilates, pán, který byl sám nemocný, měl astma, křivici a všechny možné neduhy, ale chtěl vrcholově sportovat. Začal s jógou, přidal k ní box, potom řeckořímský zápas. Zároveň chtěl pomáhat lidem dostat se do kondice. Uvědomoval si však, že by ho manipulace s nimi stála spoustu sil, proto přestavěl běžnou nemocniční postel na cvičební stroj. Vybavil ji kladkami, přidal pružiny, které vyndal z matrací, a začal s lidmi pohybovat pomocí zátěží, úvazků atd. Této metodě dal název Kontrologie. Tím dokonale vystihl, co pilates je. Je to vědomé a precizní posilování hlubokých svalů kolem páteře. Základ cvičení se odehrával na strojích, až později na podložce.

■ Dá se cvičit i doma?

Určitě, ale je dobré nechat si předtím všechno vysvětlit a ukázat v kvalitním studiu. Naučíte se tu, jak zapojovat břišní a zádové svaly a pánevní dno a jak správně dýchat. Jinak si chyby zafixujete a jejich odnaučování vás bude stát mnohem víc námahy, než kdybyste začali pořádně.

■ Je cvičení vhodné i pro starší osoby?

Velmi mě překvapilo, kolik seniorů v zahraničí cvičí pilates. Byla bych moc ráda, kdyby si i u nás lidé více uvědomovali, jak je nutné starat se o svoji kondici i ve vyšším věku. V postoji člověka poznáte stres, únavu, nemoc. Většina lidí se začne ohýbat a zvedat ramena, uzavírá se do sebe, protože má svoji vnitřní energii poškozenou nebo nepřístupnou. Když takového člověka z předklonu a kulatých zad dostáváte do otevřeného postavení a vidíte, jak si zase začíná věřit a uvědomuje si, že



páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze stabilního středu – tzv. Powerhouse (centrum síly) – do všech periferních částí těla. Tento přístup ke cvičení je mimořádně efektivní, ale zároveň náročný na detaily a procítění pohybu. Tělo se postupně zpevňuje a získává novou stabilitu, záda se narovnávají a nový způsob dýchání zabezpečuje více kyslíku v plicích. Aktivizují se hluboké břišní svaly, které se nedají cvičit běžnými technikami, a buduje se pevné ploché břicho. Mění se rozložení podkožního tuku, klesá nadváha. Změna je na první pohled patrná z držení těla, chůze a estetiky pohybu.

zpříměná postava prodává jeho osobnost, tak to je ten moment, který dělá z pilates něco výjimečného a mně dodává energii do další práce.

■ Komu byste doporučila individuální, a komu skupinové cvičení?

Pakliže přijde do hodiny, kde je 20 lidí, žena po padesátce trpící osteoporózou, říkám jí, to není hodina vhodná pro vás. Protože velká část cvičení se odehrává v ohnutí a při veřejné hodině pro více lidí není v silách instruktora ohlídat každého jednotlivce. V takovém případě může cvičení i ublížit, při častém ohýbání mohou u člověka s osteoporózou například popraskat obratle. Naopak individuální hodina, nejlépe s instruktorem, který je zároveň i fyzioterapeut, může té samé ženě velmi prospět.

■ Podle čeho by se měli lidé řídit, když si vybírají studio?

Především by se měli zajímat, jaké má instruktor vzdělání. A také bych odešla z místa, kde by mi otevřel cvičitel v teniskách a z nitra studia by se linula rytmická muzika. Pilates se totiž necvičí v botách a na rytmickou hudbu.

CO JE PILATES

Cvičení pilates je zaměřené na posílení svalů celého těla, zejména hlubokých břišních a zádových svalů a svalů pánevního dna. Tím, že metoda klade důraz na zpevnění hlubokých břišních svalů jako opory pro páteř, je

páteř méně namáhána. Veškerý pohyb zde vychází ze stabilního středu – tzv. Powerhouse (centrum síly) – do všech periferních částí těla. Tento přístup ke cvičení je mimořádně efektivní, ale zároveň náročný na detaily a procítění pohybu. Tělo se postupně zpevňuje a získává novou stabilitu, záda se narovnávají a nový způsob dýchání zabezpečuje více kyslíku v plicích. Aktivizují se hluboké břišní svaly, které se nedají cvičit běžnými technikami, a buduje se pevné ploché břicho. Mění se rozložení podkožního tuku, klesá nadváha. Změna je na první pohled patrná z držení těla, chůze a estetiky pohybu.

Stop bolavým kloubům

ArthroStop® Rapid pomáhá mírnit bolesti kloubů díky přítomnosti složky Boscedrin. Dlouhodobě má pozitivní vliv při opotřebením chrupavky působením klinicky ověřených látek glukosaminu a chondroitinu. Užívání doplňku stravy ArthroStop® Rapid pomáhá k úlevě od bolesti a vede k udržení hybnosti a funkčnosti kloubu.

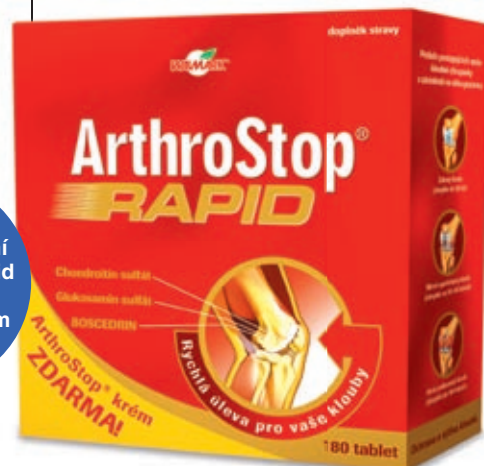
Účinné látky obsažené v ArthroStop® krému (mentol, kafr a silice) mají pozitivní účinek na prokrvení postižených tkání, prohřívají a uvolňují bolestivá místa. Přítomný metylsalicylát se osvědčil při tlumení zánětů menších kloubů a měkkých tkání. ArthroStop® krém může pomoci turistům a sportovcům po namáhavém výkonu, stejně tak jej ocení těžce pracující lidé jako účinnou pomoc po velké fyzické námaze. Stačí několikrát denně krouživým pohybem vetřít krém na postižené místo.

www.arthrostop.cz



PŘÍPRAVEK PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ

Nyní ve 180tbl. balení ArthroStop Rapid ZDARMA ArthroStop krém 100 ml



DOPLŇEK STRAVY

Nejvyšší trumfy v péči o prostatu



Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM – to je zcela unikátní řešení v komplexní péči o prostatu.

Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓ Přispívá k normální funkci prostaty ✓ Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓

95 % spokojených zákazníků

Podle průzkumu u členů Klubu zdraví Walmark je 95 % oslovených zákazníků výrobku Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM spokojeno s výsledky jeho užívání. Více informací na www.prostenal.cz.

Jednička na českém trhu

Prostenal byl vyhodnocen po 4 roky nejprodávanějším doplňkem stravy na prostatické potíže.*

33 % tobolek navíc zdarma

Nyní speciální nabídka 33 % tobolek navíc zdarma pro balení Prostenal® s PERFECT COMPLEXEM 30 a 60 tobolek. Akce platí do 31. 5. 2010.

* Zdroj: IMS Health, OTC Audit Czech Republic, 12C2C+12C2M, volně prodejné přípravky na prostatické potíže, údaj za značku PROSTENAL® a PROSTENAL® s PERFECT COMPLEXEM, 2006–2009.



Walmark, a. s., Třinec, Česká republika, email: farmainfo@walmark.cz
K dostání ve Vaší lékárně. Bezplatná infolinka 800 141 141

WALMARK®
česká firma

V ZIMNÍM OBDOBÍ, A PŘEDEVŠÍM O VÁNOČNÍCH SVÁTCÍCH, BÝVÁ OBTÍŽNÉ UHLÍDAT SI SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRÁVU. CHCETE-LI SE PŘÍPADNÝCH NADBYTEČNÝCH KILOGRAMŮ ZBAVIT A PŘIVÍTAT JARO V PERFEKTNÍ KONDICI, VYZKOUŠEJTE PROGRAM PRO ÚPRAVU LÁTKOVÉ VÝMĚNY URČENÝ K REGULACI TĚLESNÉ HMOTNOSTI, TZV. METABOLIC BALANCE, A SAMOZŘEJMĚ ÚČINNÉ DOPLŇKY STRAVY.

Jídelníček na míru



Lékař, kterému se svěříte do péče, vás nejdříve pošle na komplexní vyšetření krve. Podle výsledných hodnot je speciálním počítačovým programem sestaven pro každého účastníka osobní jídelní plán. „Dá se říci, že počítač „ušíje“ každému jednotlivci jídelní plán „na míru“. S ohledem na substance, které v krvi příslušného člověka přebývají, nebo zde naopak chybějí, jsou do tohoto plánu vybrány potraviny, které tělu dodají látky potřebné k zlepšení příslušných krevních hodnot,“ vysvětluje MUDr. Pavla Liptáková z pražských Andělských lázní Cherubín.

Program je rozdělený do čtyř fází. Začíná se Přípravnou fází, která trvá dva dny. V této době se tělo připravuje na změny, které se zavedením nového jídelníčku nastanou. Poté následuje druhá, tzv. Přísná fáze, která je v plánu důkladně rozepsána. Ta trvá nejméně 14 dní, zpravidla ale déle. V následné třetí Přechodové fázi jsou do jídelníčku přidávány další potraviny. Program končí čtvrtou, Udržovací fází, která je celkem jednoduchá, protože tělo už je v té době na nový režim zvyklé.

Pravidla „hry“

„Po celou dobu trvání programu je důležité zachovávat určité stravovací návyky – například jíst vždy třikrát denně, mezi jídly dodržovat pětihodinový odstup nebo začínat každé jídlo bílkovinou, aby se ihned nenastartovala příliš rychlá tvorba inzulínu. Zvýše-

ná tvorba tohoto hormonu totiž podporuje ukládání tuků v těle a brzdí jejich odbourávání,“ vysvětluje MUDr. Liptáková. Kvůli překyselení organismu se rovněž nedoporučuje kombinovat dvě různé bílkoviny na jednom talíři. V pětihodinových pauzách se smí pít jen voda, která má zásadní význam pro pročistění organismu: „V době, kdy se v těle uvolňují tukové buňky a současně s nimi i ostatní nashromážděné nečistoty uložené ve tkáních, dochází k detoxikaci. Tyto usazeniny mohou být z těla odplaveny lymfatickou soustavou pouze pomocí vody. Všechny ostatní nápoje jsou již nasycené, podléhají látkové výměně a musejí být zpracovány,“ dodává paní doktorka.

SPECIÁLNÍM POČÍTAČOVÝM PROGRAMEM JE SESTAVEN PRO KAŽDÉHO ÚČASTNÍKA OSOBNÍ JÍDELNÍ PLÁN.

K tomu, aby si člověk udržel dosaženou hmotnost a stabilní metabolismus, je třeba i po skončení dietního programu nadále dodržovat zažitá pravidla. Především dlouhodobě dbát na kontrolovaný přísun uhlohydrátů a dávat přednost potravinám, které vám byly po podrobném krevním rozboru individuálně doporučeny. Důležitá je i přiměřená tělesná aktivita a úbytek váhy můžete podpořit užíváním vhodných doplňků stravy určených k redukci váhy.

MNOHONÁSOBNÝ EFEKT

Dodržovaný jídelní plán v rámci programu Metabolic balance zaručuje nejen úbytek váhy, ale i výrazné zlepšení zdravotních obtíží, mezi něž patří lymfatické otoky, alergie, krevní cukr – glykémie, vysoký tlak, cholesterol, kožní problémy, potíže spojené s klimakteriem, migréna, zažívací obtíže atd. Program má i pozitivní vliv na takzvaný metabolický syndrom, což je souhrnný název pro současný výskyt obezity, vysokého tlaku, snížené koncentrace HDL cholesterolu, hypertenze a hyperglykémie nalačno. Je proto vhodný také pro sportovce, ale zároveň i pro ty, kdo mají podváhu anebo jsou chronicky nemocní. Dodává totiž energii, posiluje vitalitu a vytváří v těle potřebnou harmonii.

Vyzkoušejte dietu

hollywoodských hvězd

Xtreme Trim™ Phase 2® je jedinečný doplněk stravy obsahující novou patentovanou substancí Phase 2®, s jejíž pomocí dochází ke snížení vstřebávání kalorií ze sacharidů (neboli škrobů) v lidském těle. Phase 2® je substance získávaná z fazolu obecného bílého (*Phaseolus vulgaris*). Tato látka dokáže zpomalit trávení a vstřebávání škrobů, energeticky bohatých sacharidů, které jsou obsaženy v bramborách, pečivu, těstovinách, rýži, kukuřici a sušenkách. Phase 2® účinně blokuje trávicí enzym amylázu, čímž zabraňuje trávení škrobů. Ty pak procházejí zažívacím ústrojím bez přeměny na glukózu a následně tuk, a jsou z těla vyloučeny. Výsledkem působení této účinné látky je pokles příjmu kalorií, a tím příznivé ovlivnění tělesné hmotnosti. Xtreme Trim™ Phase 2® je doplněk stravy vhodný pro diabetiky i pro osoby s bezlepkovou dietou. Užívají se 1-2 tablety s hlavním jídlem, které obsahuje škroby, a zapíjejí se tekutinou.

Nyní mimořádná akce 60 + 60 nebo 30 + 30 tablet zdarma!



DOPLŇKY STRAVY

7 mýtů o diabetu

S NEMOCÍ OZNAČOVANOU JAKO CUKROVKA JE SPOJOVÁNA CELÁ ŘADA MÝTŮ A POLOPRAVD. POKUSILI JSME SE JE UVÉST NA PRAVOU MÍRU.

1 Cukrovka je nemoc tloušťků.
Mýtus plyne z toho, že lidé nerozlišují mezi cukrovkou 1. a 2. typu. Diabetici 1. typu nadváhou obvykle netrpí.

2 Diabetes souvisí se stářím.
Vzhledem k současnému nevhodnému životnímu stylu (málo pohybu, nevhodná strava) můžeme pozorovat prudký nárůst nadváhy u dětí a mladých lidí – v ČR je to kolem 15 %. Onemocnění cukrovkou 2. typu se posouvá stále do nižších věkových kategorií.

3 Nemocný cukrovkou už nikdy nesmí jíst sladké.
Diabetik většinou nesmí jíst jednoduché cukry, zejména hroznový a řepný cukr a med. Může ale sladit umělými sladidly.

4 Diabetik může jíst normálně, jen musí vynechat cukr.
Množství sacharidů, které určuje lékař, je nezbytné rovnoměrně rozložit

do celého dne, proto musí diabetik dodržovat pravidelnost ve stravování v rámci racionální výživy.

5 Diabetik může jíst ovoce, kolik chce.
Ovoce má vždy určité množství sacharidů, které diabetik musí započítat do svého jídelníčku. Nelze jej tedy konzumovat v jakémkoli množství.

6 Co je DIA, to je dietní, nekalorické, zdravé.
DIA výrobky obsahují náhradní sladidla. Těch ale nelze konzumovat neomezené množství. Každé sladidlo má svoji maximální denní dávku.

7 Prevence je zbytečná.
Právě naopak! Je třeba vyvarovat se rizikových faktorů, mezi ně patří zejména sedavý způsob života, nedostatek fyzické aktivity, zvýšený příjem energie a obezita.

Změřte si svá rizika na www.stopcukrovce.cz

Pro snazší život

Doplňěk stravy Dialevel pomáhá upravit hodnotu glykémie, regulovat hladinu cholesterolu, pomáhá při poruše citlivosti, pálení a brnění v nohou. Při zakoupení Dialevelu máte nyní možnost získat značkový glukometr GlucoDr AGM 2300 Slim včetně odběrového pera, 10 ks lancet a 25 ks testovacích proužků za zvýhodněnou cenu 199 Kč anebo 50 ks testovacích proužků do tohoto glukometru za zvýhodněnou cenu 499 Kč. Poštovné a balné činí 97 Kč. Nabídka platí do 31. 5. 2010. Více informací naleznete na příbalovém letáku v balení Dialevelu.



soutěž



ActiFry za váš recept!

Ch ceme-li pozitivně ovlivnit svoji výživu a způsob stravování, je důležité přemýšlet nejen nad samotným výběrem potravin, ale i nad jejich kulinářskou úpravou. Mezi jedinečné moderní kuchyňské pomocníky patří ActiFry Tefal a Tefal VitaCuisine. Příprava jídel v těchto spotřebičích představuje zdravé vaření, kdy se při přípravě jídla použije jen přesně definované množství oleje a jsou omezeny ztráty minerálních látek a vitamínů z potravin. Zdravé vaření je

vhodné samozřejmě pro celou populaci. Opravdu nutné je však pro osoby s nadváhou, srdečními a cévními chorobami, vysokým krevním tlakem, cukrovkou, vysokými hladinami cholesterolu nebo tuků v krvi a nejrůznějšími zažívacími problémy.

ActiFry je zcela unikátní kuchyňský spotřebič určený pro tepelnou úpravu brambor, masa, ryb a zeleniny. Potravina je tepelně upravovaná jen horkým vzduchem, ale finální jídlo se vzhledem a chutí podobá smaženým výrobkům. Pro vyvážené složení pokrmu se před tepelnou přípravou přidá přesně definované množství oleje, koření, popřípadě soli. Výhodou je, že pro přípravu si každý může vybrat ze široké nabídky zdravých olejů. Při samotné tepelné úpravě nedochází ke znehodnocování tuků. Kuchyňský spotřebič ActiFry se snadno obsluhuje, jeho části lze umývat v myčce a při tepelné úpravě pokrmů nevznikají nepříjemné pachy. Pokrm se navíc připravuje bez vaší asistence.

Pošlete nám recept na svoje oblíbené zdravé jídlo a budete zařazeni do slosování o kuchyňský spotřebič ActiFry v ceně 5499 Kč!

Svoje recepty pošlete do 30. 4. 2010 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Nejzajímavější došlé recepty otiskneme v zářijovém vydání časopisu a jejich pisatele odměníme dárky z Walmarku!

Dietní vaření s Tefalem

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS RECEPTY NA POKRMY, KTERÉ JSOU VHODNÉ PRO PACIENTY S DIABETEM MELLITUS, VYSOKÝM CHOLESTEROLEM, ZAŽÍVACÍMI OBTÍŽEMI A PŘI REDUKČNÍ DIETĚ.



KUŘECÍ PALIČKY DUŠENÉ S BAZALKOVOU RÝŽÍ

- Suroviny na 4 porce:
- * 8 ks kuřecích paliček
 - * 2 ks šalotky
 - * 5 stroužků česneku
 - * 500 g drcených rajčat
 - * 0,5 svazku čerstvé bazalky
 - * špetka cukru
 - * 200 g pórků
 - * 200 g papriky
 - * 80 g zelených fazolí
 - * 0,4 kg rýže
 - * olivový olej
 - * sůl * pepř

Nakrájenou šalotku, česnek a olivový olej (1 pol. lžíce) vložíme do ActiFry a 5 minut necháme péct, poté přidáme drcená rajčata, polovinu bazalky, papriky, fazole, cukr, sůl a nasolené kuřecí paličky. Necháme dusit přibližně 30 minut, případně podléváme vodou. Zbylou bazalku rozmixujeme tyčovým mixérem spolu s olivovým olejem, krátce před podáváním smícháme s uvařenou rýží.

(pokrm vhodný při anticholesterolové dietě, připravovaný v přístroji Tefal ActiFry)

PLNĚNÉ ZÁVITKY ZE PSTRUHA S BRAMBOROVÝM SALÁTEM

- Suroviny na 4 porce:
- * 8 ks filetů ze pstruha
 - * 3 ks rajčat
 - * 50 g rukoly
 - * 300 g oloupaných brambor
 - * 150 g mrkve
 - * 150 g celeru
 - * 2 ks jarní cibulky
 - * 3 polévkové lžíce olivového oleje
 - * 50 g plnotučné hořčice
 - * 40 g jogurtu
 - * čerstvé bylinky * sůl

Rajčata vložíme do vroucí vody a 30 vteřin povaříme, poté zchladíme ve studené vodě, oloupeme a zbavíme zrníček. Zbylou dužinu nakrájíme na kostičky. Filety ze pstruha osolíme, pokapeme olivovým olejem, nařízneme kůži, kostičky rajčat a rukoly položíme na filety kůží dolů a smotáme do závitku. Brambory, mrkve a celer nakrájíme na kostičky asi 1 cm velké, osolíme a vložíme do napařovacího košíku. Filety pstruha položíme na otočnou sběrnou misku na lůžko ze zbylé rukoly a rajčat a vaříme v páře asi 10 minut spolu s bramborovým salátkem. Jogurt, hořčici a lžičku olivového oleje smícháme a dosolíme. Tímto dresinkem a nakrájenou jarní cibulkou dochutíme po uvaření bramborový salát.

(pokrm vhodný při Diabetes mellitus, připravovaný v přístroji Tefal VitaCuisine)



STEAK Z LOSOSA NA DOMÁCÍCH RAVIOLÁCH

- Suroviny na 4 porce:
- * steak z lososa (150 g na 1 porci)
 - * bylinky * 0,3 kg hladké mouky
 - * 6 ks vajec * olivový olej
 - * 200 g cukety * 200 g mrkve
 - * 120 g patizonu * 40 g másla
 - * 50 g cukrového hrášku * 60 g ricotty
 - * 0,1 dl bílého vína * 300 g špenátu

Mouku, 3 vejce a lžičku olivového oleje smícháme a zpracujeme v hladké těsto, které vyválíme na 1,5 mm silné pláty. Do půlky plátu rozmístíme kuličky o průměru 2 cm připravené ze spařeného špenátu, ricotty a soli. Překlopíme druhou půlkou těsta, utlačíme a vykrájíme ravioly tak, aby náplň byla ve středu. Nakrájíme zeleninu, pokapeme olivovým olejem, osolíme a vložíme do napařovacího košíku. Steaky posypeme bylinkami a solí a vaříme se zeleninou a raviolami 12 min. Ze 3 žloutků a vína vyšleháme ve vodní lázni pěnu, dochutíme solí, octem a máslem.

(pokrm vhodný při šetřící dietě, připravovaný v přístroji Tefal VitaCuisine)



do knihovničky

Konečně přes čtyřicet

* AUTORKA: Susanna Kubelka
Jen málo žen, které překročí čtyřicítku, se ubrání strachu z blížícího se stáří. Rakouská novinářka Susanna Kubelka ve své knize, která se stala jedním z bestsellerů posledních let, tento strach vyvrací jako uměle vyvolaný a zbytečný a zdůrazňuje silné stránky a přednosti zralé ženy. Kniha ukazuje ženám cestu k novému sebevědomí, nezátíženému starými předsudky, a je i zábavným čtením. (179 Kč, www.motto.cz)



Nedovolte mozku stárnout

* AUTOŘI: Allen Bragdon a David Gamon
Kniha kombinuje poznatky neuropsychologie o tom, co se v průběhu života (zejména v období stárnutí) děje s naším

mozkem, s testy a technikami, které ukazují, jak si až do stáří zachovat přesně pracující mysl. Autoři radí, co dělat, když se objeví známky poškození paměti. Čtenáři se také dozvědí, které problémy paměti a myšlení jsou běžné, a tedy není třeba se jimi znepokojovat. Kniha přístupnou formou přináší výsledky nejnovějších výzkumů a je odlehčená hrami a hádankami. (149 Kč, www.portal.cz)



Sportovní aktivity pro celou rodinu

* AUTORKA: Petra Jandová
V dnešní moderní a často velmi uspěchané době je rodinné zážitky základem spokojeného života. Přichází víkend a vy byste ho rádi strávili aktivně a se svojí rodinou? Jednoduše vymyslete aktivitu, při které se zapojí všichni. V této publikaci najdete plno zajímavých tipů na výlety a sportovní aktivity, při nichž se odreagujete a zažijete neopakovatelné chvíle se svými blízkými. (169 Kč, www.grada.cz)



Miniportréty slavných českých lékařů

* AUTOR: Svatopluk Káš
Výrazné postavy české medicíny měly vždy smysl pro humor. Přesvědčí vás o tom další kniha známého lékaře-spisovatele MUDr. Svatopluka Káše, který vám přiblíží životní osudy 31 známých českých lékařů a spoustu veselých příběhů a historek, v nichž hrají hlavní roli. Setkáte se tu například s takovými jmény, jako je Ladislav Borovanský, Kamil Henner, Otakar Hněvkovský a další. (206 Kč, www.motto.cz)

Vítaná pomoc

Mabelle® je nehormonální přípravek na přírodní bázi vyvinutý speciálně pro ženy s ohledem na jejich potřeby v období přechodu (klimakteria). Speciální doplněk stravy pomáhá udržovat hormonální rovnováhu v těle ženy a pozitivně tak ovlivňuje kvalitu jejího života. Mabelle® obsahuje kombinaci dvou rostlinných extraktů ze lnu setého a jetele lučního. Tyto extrakty obsahují dva druhy fytoestrogenů - lignany a isoflavony, které mají účinky obdobné přirozeným estrogenům. Mabelle přináší úlevu při klimakterických potížích (návaly horka, pocení a změny nálad), přispívá k psychické úlevě a pomáhá příznivě ovlivňovat zdraví prsou. Blahodárně působí na srdečně-cévní systém a pevnost kostí. Díky složení, které je založeno na přírodní bázi, nemá žádné vedlejší účinky a mohou je užívat ženy s bezlepkovou dietou, s vysokým krevním tlakem, diabetičky a vegetariánky.



DOPLNĚK STRAVY

Dostatečná prevence

Srdečně-cévní onemocnění jsou bohužel stále příčinou více než poloviny úmrtí v České republice. Na vině je v první řadě vysoká hladina cholesterolu, který v tepenných stěnách vytváří tukové usazeniny. Ty následně brání průtoku krve přinášející kyslík a živiny do všech orgánů. Pokud se některá z tepen ucpe, následky mohou být velmi dramatické.

Současné vědecké poznatky potvrzují, že rybí tuk a v něm obsažené omega-3 nenasycené mastné kyseliny působí na srdce velmi prospěšně. Jejich přítomnost pomáhá udržovat cévy hladké a pružné, bez nebezpečných tukových sraženin, které mohou vést právě ke vzniku srdečního infarktu.

Bohužel náš jídelníček je již tradičně velmi chudý na rybí pochoutky, proto bychom měli omega-3 mastné kyseliny doplňovat ve formě tobolek.



DOPLNĚK STRAVY



Kdo snídá, nezlobí

PEDIATŘI A VÝŽIVOVÍ ODBORNÍCI SE SHODUJÍ V TOM, ŽE VYVÁŽENÁ A VYDATNÁ SNÍDANĚ JE PODMÍNKOU FYZICKÉ A DUŠEVNÍ VÝKONNOSTI ŠKOLÁKŮ A JEJICH PSYCHICKÉ POHODY. DŮVODŮ, PROČ BY MĚLI ŠKOLÁCI SNÍDAT, JE VŠAK DALEKO VÍCE.



MUDr. ZLATKO MARINOV, DĚTSKÁ POLIKLINIKA FN MOTOL PRAHA

„**D**ítě se neustále vyvíjí a jeho tělo si žádá až 60 % energie na své základní fungování (tzv. bazální metabolismus), 20 % na denní aktivitu a na průběžnou obnovu tkání 10 %. Navíc všechny školní aktivity jsou spojeny i s velkou psychickou zátěží a růstem, který spotřebovává zhruba 10 % z celkového denního příjmu energie,“ vysvětluje dětský obezitolog MUDr. Zlatko Marinov.

Jídlem proti obezitě

V průběhu „nočního hladovění“ dochází prací nervového systému k vyčerpání 80–90 % zásob glykogenu – hlavního zdroje pro činnost mozku. Právě tento zdroj však děti potřebují pro pracovní činnosti ve škole. Tím, že dojde k vynechání snídaně, jsou jeho zbytky do dvou hodin zcela spotřebovány. Následně vznikne poplachová stresová reakce vedoucí až k pohybovému neklidu a zapojení pohybového tukového metabolismu, který se poté stává zdrojem energie. Při vynechávání snídaně dítě brzy podléhá únavě a klesá jeho pozornost. Děti jsou celkově neklidné, roztěkané a nepozorné. Může se také vyskytnout podrážděnost, emoční labilita či agresivita. Navíc dochází k rozvoji tzv. zásobního metabolismu. To znamená, že v případě častého vynechání jídla si organizmus vždy část energie uloží. Tím však průběžně dochází k postupnému vybudování nežádoucích zásob pro případ, že by or-

ganizmus opět trpěl nedostatkem jídla. A právě to je důvod, proč děti tloustnou a stávají se obezními.

Co dětem nabídnout?

Za pomoci ranní snídaně s vyšším obsahem sacharidů dochází k pozitivnímu naladění limbického systému v centrální nervové soustavě, který podporuje koordinaci a navíc napomáhá školákům udržet pozornost a lépe zvládat stres. Pro ranní probuzení a „nastartování“ je proto vhodné dopřát tělu dostatek lehké stravitelných sacharidů v kombinaci s mléčným produktem, které dítěti dodají dostatek energie pro jeho školní práci vyžadující soustředění a pozornost. U sacharidů je současně zajištěna i lehká a rychlá stravitelnost a trávicí trakt tak není ihned po ránu přetěžován tuky či bílkovinami.

Jak rozložit školákovi stravu během dne

Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
<p>Lehce stravitelné sacharidy v kombinaci s mléčným produktem</p> <p>Například: celozrnné snídaňové cereálie s mlékem</p>	<p>Sacharidy a bílkoviny</p> <p>Například: ovoce, zelenina, pečivo s mléčným nebo libovolným masným produktem</p>	<p>Bílkovina, tuky, polysacharidy</p> <p>Například: oběd ve školní jídelně (vývar, příloha, maso, zeleninový salát)</p>	<p>Sacharidy, bílkoviny</p> <p>Například: ovoce, pečivo s mléčným produktem</p>	<p>Tuky, bílkoviny, polysacharidy</p> <p>Například: středomořská strava /základem je olivový olej, zelenina, těstoviny, luštěniny, kvalitní maso a 1x týdně mořská ryba/</p>

S chutí do školy

Na dětský imunitní systém působí mimo jiné také stav střevní mikroflóry. Na tu mají negativní vliv nejen špatné stravovací návyky, ale také zvýšená nemocnost spojená mimo jiné s užíváním antibiotik. Řešením jsou prebiotika, což je směs uhlohydrátů, které se ve střevech nerozkládají, ale vytvářejí prostředí pro bakterie ovlivňující naše zdraví. Dětem je můžeme jednoduše dodat prostřednictvím **Martánek s prebiotiky**. Martánci jsou komplexem vitaminů a minerálů pro děti ve formě cucavých tablet. Každá tableta obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky v obecně doporučovaném množství, které jsou nezbytné pro fyziologický růst a vývoj dítěte. Navíc jsou tablety obohaceny prebiotiky (inulin), která podporují zdravou střevní fyziologickou mikroflóru a správné vstřebávání vápníku. Martánci obsahují xylytol, ten příznivě ovlivňuje zdraví zubů a zároveň dodává tabletám lahodnou chladivou chuť.



DOPLŇKÉ STRAVY



MUDr. IVAN
JEDLIČKA,
AMBULANCE
WIDEX,
PRAHA 9

Jak mě slyšíte?

NA ROZDÍL OD PÉČE, KTEROU VĚNUJEME SVÝM OČÍM, BÝVÁ SLUCH TROCHU OPOMÍJENÝM ORGÁNEM. PŘITOM JE TÍM NEJDŮLEŽITĚJŠÍM PROSTŘEDKEM PRO MEZILIDSKOU KOMUNIKACI. K LEPŠÍMU SLUCHU MŮŽE KROMĚ MODERNÍCH ZDRAVOTNÍCH POMŮCEK POMOCI I GINKGO BILOBA.

* Poruchy sluchu si většinou spojujeme se stářím...

Nedoslýchavostí u nás trpí více než třetina lidí starších 65 let. Tento problém ale není spojený pouze s vyšším věkem. S nárůstem množství hluku v našem okolí stále více stoupá i počet mladších lidí a dětí, které tyto potíže trápí. Zvyk neustále poslouchat hudbu ze sluchátek vyústuje v to, že v budoucnu bude přibývat více sluchově postižených lidí.

* Na co bychom si měli dát pozor, pokud si chceme uchovat dobrý sluch do pozdního věku?

Určitě bychom se měli vyvarovat silných impulzních zvuků, které mohou způsobit tzv. akustické trauma. Jako příklad bych uvedl práci s cirkulárkou. Při takové hlučné činnosti je důležité používat chrániče uší a nedovolit dětem, aby stály poblíž. Tyto zvuky mohou způsobit, že se objeví ušní šelest, projevující se hučením, pískáním nebo šuměním. Někdy stačí jeden rockový koncert, kdy člověk stojí blízko reproduktorů, a pak k nám přijde, že mu celý den šumí v uchu. Odstranění šelestu se někdy podaří podáváním léků, ale někdy už je nevratné.

* Podle jakých hledisek se určuje závažnost sluchové vady?

Při testu se dělá vyšetření v audio kabině, kdy se zjišťuje práh sluchu a porozumění řeči. Pacientovi se pouštějí do sluchátek čisté tóny a on udává, kdy je slyší. Pak poslouchá slova, a to v různých intenzitách, a opakuje je. Na základě úspěšnosti tohoto testu se určuje zařazení do jedné ze tří kategorií podle závažnosti sluchové vady.

* Jak může lékař nedoslýchavému člověku pomoci?



Podobně, jako pomáhají lidem se zrakovými vadami brýle, používají se pro korekci sluchových vad sluchadla. Jsou to vlastně miniaturní počítače, které pracují na malinkou baterku. Na čipu, který má rozměry 2x3 mm, je umístěn až milion součástek. Mohou být závěsná, nebo nitroušní – ta jsou téměř neviditelná a vkládají se do ucha. Sluchadla se, podobně jako počítače, liší softwarem. Když je v okolí hluk, tak ta chytřejší (a pochopitelně dražší) dovedou lépe oddělit řeč od okolního hluku, čímž je srozumitelnost mnohem lepší.

* Je obtížné si na nošení sluchadla zvyknout?

Přechod ze světa ticha do světa zvuků bývá pro pacienta trochu šok. Odvykl si totiž poslouchat některé zvuky, jako je drnění ledničky, šustění novin atd. Starší pacienty proto musíme trochu přemlouvát, aby vydrželi nosit sluchadlo aspoň dvě tři hodiny denně po dobu tří čtyř týdnů, protože adaptace trvá minimálně měsíc.

* Mají se správně nosit dvě sluchadla, nebo stačí jedno?

Nošení jednoho sluchadla je spíš česká anomálie. Děje se tak především z finančních důvodů, protože pojišťovny přispívají pouze na jedno sluchadlo. S jedním sluchadlem ale nepostihnete směr, odkud zvuk přichází. Máte-li dvě sluchadla, mozek si dokáže určit směr a dokáže řeč lépe oddělit od neužitečného hluku.

* Může při potížích se sluchem pomáhat i ginkgo biloba?

Ginkgo může pomoci jak u šelestů, tak u vad, které mají tendenci ke zhoršování. Dále u pacientů, kteří mají narušenou centrální složku, to znamená, že sluchové centrum špatně skládá řeč dohromady. S doplňky stravy s ginkgo bilobou máme příznivé zkušenosti, protože to je přírodní látka a užívání není nikterak omezené. Při náhlém zhoršení sluchu pomáhá i intenzivní kúra vitamínem B. Stejně tak jsou v těchto případech prospěšné všechny látky, které způsobují lepší prokrvení cév ve vnitřním uchu.

Maximálně účinný!

GinkoPrim[®] Max obsahuje 60 mg extraktu z ginkgo biloby a navíc 150 mg magnezia. Tato kombinace ještě účinněji pomáhá zlepšovat prokrvení a přísun kyslíku a živin do mozku a dalších okrajových částí organismu, jako jsou ruce, nohy, sluchové a pohlavní orgány. GinkoPrim[®] Max příznivě ovlivňuje duševní aktivitu, zejména paměť, myšlení a pozornost. GinkoPrim[®] Max příznivě působí také proti pocitu studených rukou a nohou a jako antioxidant se podílí na zpomalení procesu stárnutí. Kombinace ginkga a magnezia pomáhá uvolňovat svalové napětí a může přispívat k lepší kondici srdce a cév. Doporučuje se užívat 1 tabletu denně, nejlépe po jídle.



DOPLNĚK STRAVY

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2010 na adresu:

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

Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.

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

POMŮCKA: EA	TVRDÉ TROPICKÉ DŘEVO	DELŠÍ DOBU	IDENTIFIKAČNÍ ČÍSLO ZKR.	KOMORA KOMERČ. PRAVNÍKŮ ZKR.	TAKOVÉ MNOŽSTVÍ		DESET KRÁT DESET	2X ZVÝŠENÝ TÓN H	NABROUŠENÁ	LUDOLFOVO ČÍSLO		TENKÁ FOLIE	STARÉ ČES. ZAJMENO	CHEM. ZN. BARYA
NAŘÍZENÍ						OBCHOD ANGLICKY					VÝROBCE KLÍČŮ			
1. DÍL TAJENKY						TISÍCI ČÁST					DATOVÝ NOSIČ			
NÁZEV HLÁSKY L			NAPLNĚNOST							DECILITR			LETECKÉ JEDNOTKY	SUNDAT POKLOP
SÍŤ ANGLICKY			VYRÁBĚT LÁTKU					MPZ IRSKA			MINISTER. PRŮMYSLU A OBCHODU			
	PEŘEJ	NÁR. PARK V DALMÁCI		INVESTIČNÍ BANKA ZKR.							ČÍSLOVKA			
		DOKT. SOC. POLIT. VĚD		PROJEVY KOROZE				BÁJNÝ PŘEDEK ČECHŮ					MCBAINOVO JMÉNO	
													TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.	
STRŽ												POHYB TÁGEM		
LÉČKY MN. Č.												UHELNÝ PRACH		
INICIÁLY SKLADATELE DVOŘÁKA			2. DÍL TAJENKY	PRVNÍ ŽENA								SKOUPÝ	ZVUK TROUBENÍ	
													3. DÍL TAJENKY	
DŘÍVE ZASTAR.												SILNĚ ZÁVISET		
	ZPĚVNÝ PTÁK	ZÁVODNÍ VÝBOR ZKR.												
		UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ												
STARÁ POČETNÍ JEDNOTKA 60 KUSŮ														
BÝVALÝ KANAD. HOKEJISTA BOBBY ???				VLAS										
JEDEN ZE SMYSLŮ														
	CYKLOTRIAL HOVOR.	ZNAČKA HEKTOLITRU			SUROVÁ ROPA	DĚJSTVÍ OPERY		ČÁST OKA	TĚLOCVIČNÝ PRVEK					
		SCHŮZKA							RODNÉ ČÍSLO ZKR.					
DUŠEVNÍ OTŘES													ZNAČKA VYSAVAČŮ	
													DOPRAVNÍ PODNIKY	
CHEM. ZN. RADIA			UNIVERZÁLNÍ KLÍČ											
			DRŽITEL INV. KUPONŮ										ZNAČKA DECITUNY	
													JM. SPISOVATELE PAVLA	ZNAČKA HYGIEN. POTŘEB
OBYVATEL INDIE					VOJENSKÝ ÚTOK									
					SUMERSKÝ BŮH ZEMĚ									
SBOHEM HOVOR.								OBYVATEL ČÁSTI BRITÁNIE						
DĚSIT								NÁSTROJ NA SEČENÍ						
														ŘÍMSKÝCH 52
														OKRESNÍ AGRÁRNÍ KOMORA ZKR.



DOPLNĚK STRAVY

PRO PSYCHICKOU POHODU A ZDRAVOU POKOŽKU

Proenzi – kloubní výživa s velmi dobrou pověstí

STARŠÍ LIDÉ TVOŘÍ PŘIBLIŽNĚ TŘETINU ČESKÉ POPULACE. V ŠEDESÁTI LETECH PŘITOM TRÁPÍ BOLESTI KLOUBŮ VÍCE NEŽ POLOVINU MUŽŮ A ŽEN A S ROSTOUCÍM VĚKEM SE PROJEVŮM KLOUBNÍCH ONEMOCNĚNÍ NEVYHNE TĚMĚŘ NIKDO Z NÁS. JAK VYPLÝVÁ I Z ANKETY MEZI LÉKÁRNÍKY, VÍTANOU POMOC PŘEDSTAVUJE PROENZI.

Lidé s bolestmi kloubů jsou v plánování svých budoucích aktivit zdrženlivější než průměrný senior a bolesti kloubů negativně ovlivňují kvalitu a náplň jejich života. Většina lidí s kloubními obtížemi se přesto pravidelně věnuje nějaké pohybové aktivitě, jsou to nejčastěji alespoň pravidelné procházky, zdravotní cvičení, plavání, ale i turistika a cyklistika. **Pohyb je pro klouby velmi důležitý, protože při pohybu je kloubní chrupavka zásobována živinami.** Živiny jsou kloubní chrupavce transportovány pomocí kloubní tekutiny. Kloubní chrupavku si můžeme představit jako houbovitou tkáň, která se při pohybu stlačuje a po odlehčení se naplní tekutinou bohatou na živiny. To znamená, že pohyb s proměnlivou zátěží hraje důležitou roli jak při výživě, tak při regeneraci chrupavky.

Očima lékárníků

Průzkum, kterého se zúčastnilo více než 2000 osob starších 50 let, potvrdil, že hlavním informačním zdrojem o doplňcích stravy je pro 32 % seniorů

lékárník. Na druhém místě je to lékař (25 %) a přátelé + rodina (17 %). Proto nás zajímalo, jak si kloubní výživa Proenzi stojí v očích lékárníků, jestli jsou přesvědčeni o její kvalitě a zda doporučují Proenzi svým zákazníkům. Na sklonku minulého roku jsme se formou ankety dotázali 172 lékárníků a lékárníků a výsledky nás příjemně potěšily.

VÝSLEDKY ANKETY:

- * **73 %** dotázaných lékárníků považuje za důležité zdůraznit zákazníkům, že Proenzi obsahuje 3 ověřené účinné látky.
- * **81 %** lékárníků považuje za důležitý fakt, že Proenzi je často doporučováno lékaři.
- * **75 %** oslovených lékárníků považuje za důležité sdělit pacientům, že Proenzi je dlouhodobě osvědčeným přípravkem.
- * **78 %** dotázaných nám potvrdilo, že Proenzi žádají zákazníci opakovaně.

PROENZI PŘEDSTAVUJE UNIKÁTNÍ PŘÍPRAVEK NA OCHRANU A VÝŽIVU KLOUBŮ. JEDINEČNÉ SLOŽENÍ VĚDECKY OVĚŘENÝCH LÁTEK ÚČINNĚ PŮSOBÍ VE VŠECH KLOUBECH.

Řekli o Proenzi



Petr KOSTKA, herec

„...no a na ten pohyb mi pomáhá Proenzi. Byl jsem požádán udělat na něj dokonce reklamu. Udělal jsem to rád, protože Proenzi už dva roky užívám, a kdo ví, jak bych vypadal bez něho...“



Petra JANŮ, zpěvačka

„...beru samozřejmě doplňky stravy, konkrétně Proenzi 3, a musím říct, že funguje, protože mně asi po půl roce přestaly „praskat a chrupat“ klouby...“



Patrik GEDEON, fotbalista

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



Jiří HOLEČEK, hokejista

„...uvědomuji si, že už musím být opatrnější. Asi před dvěma lety jsem klukům při tréninku předváděl rozklek a ruplo mi v kolenu. Pak mi to trochu oteklo. Už je to v pořádku, ale raději nepokouším osud. A užívám doplněk stravy Proenzi, myslím, že je to kromě cvičení vhodný způsob, jak se starat o svoje klouby...“



Karel ŠTĚDRÝ, zpěvák a moderátor

„...vyzkoušel jsem několik druhů kloubní výživy, ale některé na mě vůbec nefungovaly. Zabral mi až Proenzi. Užívám ho pravidelně už tři roky a myslím, že mi skutečně pomáhá...“





Oáza pro tělo i duši

POKUD MÁTE MÁLO ČASU, JE IDEÁLNÍ SPOJIT PÉČI O SEBE S VÍKENDOVÝM ODPOČINKEM. CHATEAU MCELY, ZÁMECKÁ OÁZA VE STŘEDNÍCH ČECHÁCH, JE PRO NAČERPÁNÍ NOVÝCH SIL JAKO STVOŘENÁ.

Na bývalém aristokratickém venkovském sídle uprostřed legendami opředeného Svatojiřského lesa a anglického parku se vzrostlými stromy, a přitom pouhou hodinu jízdy od Prahy, si můžete vychutnat hýčkání, které oblaží a dokonale očistí nejen unavené tělo, ale i všechny vaše smysly.

Život na zámku

Chateau Mcery je prvním pětihvězdičkovým ekologickým hotelem v České republice. Původní sídlo šlechtického rodu Thurn-Taxisů ze 17. století se proměnilo ve skutečně luxusní relaxační místo s výjimečnou atmosférou a špičkovými službami. Nabízí okouzlující prostředí, ve kterém je vše podřízeno jedinému cíli – bezchybné péči o návštěvníky. Své hosty si tady hýčkají nejen prvotřídním osobním servisem a gastronomickými pochoutkami, ale i speciálními balíčky služeb.

V pohádkovém prostředí zámku Chateau Mcery velmi rychle zapomenete na každodenní starosti a stres a budete si alespoň na pár dní či hodin připadat jako všemi opěčovávaná princezna či princ. Zámek svým hostům nabízí ubytování ve dvaceti třech útulných pokojích a apartmánech s vlastním designem a jmény, elegantní zámecké sály, restauraci Piano Nobile s venkovním pátiem, sklepní „Klub Alchymista“ ze 17. století, exkluzivní lázně „Med, perly a hedvábí“, knihovnu ve věži zámku, střešní observatoř, pětihektarový anglický park, kde se můžete pro-

cházet a pak si odpočinout při skvělém pikniku, nebo si dopřát plejádu rozmanitých aktivit – například projížďky v historickém kočáře, cyklistiku či si zahrát kriket nebo petanque.

Snová romance

A není nad to nechat se hýčkat ve zdejším venkovní vířivce, situované jen několik kroků od relaxačního centra, a dopřát si terapeutickou vodní masáž, ať už za slunného počasí, zimní romantiky, při západu slunce nebo pod hvězdami. K umocnění prožitku vám tu navíc nabídnou i sklenku vynikajícího šampaňského...

Anebo můžete vyzkoušet blahodárné účinky parní lázně v onyxové parní kabině s fontánkou na ledovou tříšť, která příznivě působí na kvalitu pokožky, imunitní systém a prokrvení organismu. Provázet vás přitom bude vůně čistě přírodních bylin ze Svatojiřského lesa.

soutěž
Vyhrajte Víkend snů v Chateau Mcery!

Zakupte si dvě balení doplňku stravy Denoxinal 30 tablet nebo jedno 60tabletové balení a čárové kódy z nich nám pošlete do 31. 3. 2010 na známou adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín.

Obálku označte heslem: Víkend snů s Denoxinalem. Z došlých odpovědí vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit v Chateau Mcery jedinečný Víkend snů! Pro dalších pět soutěžících máme přichystané další balení Denoxinalu, všichni ostatní soutěžící získají jedno balení vitamínu C.

Ale hlavně si dopřejte některou z terapeutických procedur, které léčí duši a zkrášlují tělo – co třeba makovou, kokosovou, tymiánovou nebo spíš očištné medové hýčkání, rozmarýnový posilující peeling či raději uvolňující bahenní zábal zad a šíje spojený s masáží? Ať už si vyberete kteroukoli terapii, budete si jisti, že všechny vaše smysly si tu přijdou na své a z pohádkového Chateau Mcery budete odjíždět jako znovuzrození.

Denoxinal®

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



DOPLŇEK STRAVY



Kapitáne, kam s tou lodí?

CHCETE LETOS STRÁVIT OPAVDU NEZAPOMENUTELNOU DOVOLENOU? NAČERPAT ENERGII, VYCHUTNAT SI OPAVDOVÝ KLID A ZAŽÍT JEDINEČNÁ DOBRODRUŽSTVÍ? PRONAJMĚTE SI OBYTNOU MOTOROVOU LOĎ A VYDEJTE SE S RODINOU NEBO S PŘÁTELI NA PLAVBU HOLANDSKEM.

(WWW.HOLANDSKONALODI.CZ)



Pro staré vodní cesty, které před dvěma sty lety sloužily v Holandsku k přepravě zboží, se našlo v moderní době jedinečné využití. Staly se vyhledávanými místy pro romantické plavby na hausbótech.

Pastva pro oči, balzám pro duši

Pokud vás láká představa, jak se na pár dní stanete kapitánem vlastní lodi, inspiруйте se severními obyvateli a vydejte se do Holandska za dobrodružstvím. Čeká vás tisíc kilometrů dlouhý systém hrází a vodních kanálů, které lemují pastviny, květinová pole a poldery (vysušené bažiny). Obytné motorové lodě jsou konstruované pro posádky od 2 do 16 osob. Můžete plout jen tak ve dvojici na romantickou cestu, nebo si užít zápravu s celou rodinou či přáteli. Nejšťastnější bývají na lodi děti a také pro většinu mužů představuje tenhle způsob trávení dovolené ideální variantu aktivního odpočinku.

Historie, nebo příroda?

Pokud vyrazíte na jaře, můžete se těšit na tulipánová pole, v létě za příznivého počasí si zase užijete koupání ve zdejších jezerech. Záleží na tom, v jakém období pojedete a kterou vodní cestu zvolíte. Na výběr jsou tři: Sever, Střed a Jih, přičemž Sever a Střed jsou pro začátečníky nejvhodnější; na jih už jezdí zkušenější „lodníci“. Chcete-li poznat i historická centra velkých měst, jako je Amsterdam, zvolte si Střed. Pokud toužíte spíše po cestě romantickou přírodou, bude pro vás ideální Sever. A co je skvělé – oproti plavbě na mořské jachtě si nemusíte dělat starosti s kapitánskými zkouškami. Při předávání lodi absolvujete půlhodinové školení, kdy se dozvíte vše podstatné o jejím řízení a obsluze.



Plovoucí domov

K vybavení lodi patří ažřízená kuchyň s vařičem a chladničkou, sprchový kout, WC, kajuty, salon a kapitánský můstek. Na lodi je topení, případně klimatizace, a elektrické zásuvky stejné jako u nás. Přivezt si musíte ložní povlečení, utěrky a ručníky a také zásobu CD – na většině lodí je i přehrávač.

Při plavbě můžete zastavit kdekoli, kde je to povolené, na noc je nejlepší zajet do loděnice nebo do přístavu. Tam můžete doplnit zásoby pitné vody, případně pohonné hmoty, napojit loď na elektrický agregát a také nakoupit skvělé místní sýry, po kterých se vám bude po návratu domů zaručeně stýskat. Ale nejen po nich...

Okamžitá pomoc

Koenzym Q10 je látka podporující produkci energie, a tím i lepší fungování všech orgánů v těle. Pomáhá odstraňovat únavu a zpomalovat proces stárnutí buněk.

Speciální švýcarskou technologií upravený koenzym Q10 – **VesiSorb® Q10** – **zaručuje několikanásobně vyšší vstřebatelnost, a tím i využití této látky v organismu.**

VesiSorb® Q10 umožňuje dobít energii, kdykoliv se cítíte vyčerpání, posiluje výkonnost, pomáhá předcházet únavě a stresu, dodává energii srdečnímu svalu a pomáhá jej chránit. Poskytuje ochranu před volnými radikály, které jsou zodpovědné za stárnutí buněk. Je také vhodný při krácení dásní.



Užijte si léto s Beta karotenem Walmart!



**Krásné a zdravé opálení
a navíc:**

- ▶ 30 % tobolek zdarma
- ▶ soutěž o 250 skvělých cen!

Beta karoten

- * podporuje zhnědnutí pokožky při opalování
- * pomáhá chránit před působením volných radikálů
- * přispívá ke zpomalení stárnutí pokožky
- * pomáhá zmírnit reakce kůže na sluneční záření



Doplněk stravy

VELKÁ LETNÍ SOUTĚŽ:

V období od 1. 3. do 30. 6. 2010 sbírejte čárové kódy z balení Beta karotenu Walmart a vyhraďte atraktivní ceny nebo vitaminové balíčky.

Informace o soutěži budou zveřejněny od 15. 2. 2010 na www.kzw.cz nebo bezplatné infolince 800 141 141.

AKČNÍ NABÍDKA!

Tablety zdarma u nejoblíbenějších produktů Walmark!

WALMARK®
20 let
česká firma



**Více informací na bezplatné infolince
800 141 141 nebo na www.kzw.cz.**

Minimálně 20% tablet navíc zdarma

Nabídka akčních výrobků platí do 31. 05. 2010.
Přípravky jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.