

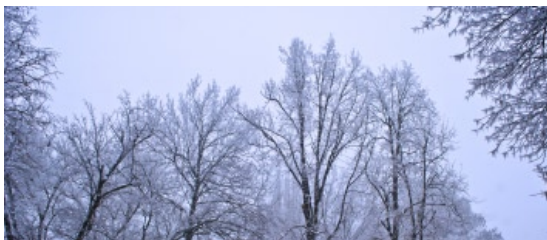
nefdésanté

# REPORTÉR

únor 2010

nefdesante.cz





## MÁTE PROBLÉM NAJÍT PRODUKTY NEFDESANTÉ VE SVÉ LÉKÁRNĚ?

I když je naší prioritou široký výběr z produktové nabídky v každé lékárně, často se stává, že výrobek bohužel k dostání není. Zákazník má potom několik možností. První z nich je výrobek u svého lékárníka jednoduše objednat, zpravidla pro vás bude připraven do druhého dne k vyzvednutí. Další možností je výrobek zakoupit přes internet, kde exkluzivně spolupracujeme s portálem [lekarna.cz](http://www.lekarna.cz). Na adrese <http://www.lekarna.cz/nef-de-sante-a-s/> máte vždy kompletní přehled všech produktů včetně aktuálních novinek, které se do lékáren dostávají často poměrně dlouhou dobu. Výrobek tak dostanete až do domu, v naprosté většině případů do tří dnů.

Pokud máte opakovaně problém produkt ve své lékárně získat a jste našimi častými zákazníky, pošlete nám název a adresu lékárny, pokusíme se zajistit nápravu.



## KLUB NEFDESANTÉ

Především akce **2+1 ZDARMA** oslovila již více než tisíc zákazníků, kterým děkujeme za důvěru. V této souvislosti bychom rádi upozornili na několik věcí:

- » nejrychlejší způsob, jakým získáte bonusový produkt, je jeho přímý výběr na webových stránkách, v registrované sekci
- » nelze vybírat produkty, které nejsou určeny jako bonusové
- » můžeme uznat pouze bílé čárové kódy, které jsou nám zaslány z boku krabičky, jak je uvedeno v podmínkách akce (kódy z titulních stran pochopitelně uznat nemůžeme)
- » vystřižené čárové kódy zašlete poštou na naši adresu: Nef de Santé, Křenova 11, 162 00 Praha 6, bonusový produkt poté obdržíte doporučenou poštou zdarma během cca 2–3 týdnů. Na uvedené adrese nás také můžete v této záležitosti navštívit osobně.
- » máte-li jakýkoliv problém s doručení vašeho bonusového produktu nebo týkající se akce 2+1, kontaktujte přímo [sona@nefdesante.cz](mailto:sona@nefdesante.cz)



## ZAJÍMAVÁ TÉMATA NA WEBU

Všem našim zákazníkům se snažíme nabídnout krom produktů i maximum dostupných informací a zajímavých témat, která se týkají výrobků nebo prostě jen věcí kolem nás. Nejen v Reportéru se tak věnujeme aktuální problematice, ale také naše webové stránky pravidelně aktualizujeme o věci, které vás zajímají, na které se často ptáte nebo které prostě považujeme za důležité informace.

V naprosté většině případů se články v Reportéru s články na webu nekříží, pouze v tomto případě činíme výjimku. Zajímavý článek „Neobvyklá zimní očista“ zveřejňujeme jako hlavní téma v tomto Reportéru nejen vzhledem k jeho aktuálnosti, ale také jako ochutnávku, co vše můžete na našem webu najít.

## NEOBVYKLÁ ZIMNÍ OČISTA

Většina z nás má detoxikaci neboli očistu organismu spojenou především s jarním obdobím. Ovšem i zima, a to především čas po vánočních svátcích si přímo říká o regeneraci, detoxikaci a pohyb. Připravili jsme pro vás několik rad, jak co nejefektivněji nastavit opětovnou harmonii těla pro zbývající zimní měsíce.

### STRAVA

Nesnášíte zimu, protože stále mrznete? Tak začněte snídat! Obecně platí, že nenajedený člověk má o 50 % horší termoregulaci než ten, kdo si ráno dopřeje snídani. Snídaně je navíc účinným bojovníkem proti obezitě – to platí především pro dívky a pro ženy. Ranní jídlo totiž správně nastartuje metabolismus, který pak nepanikaří a neukládá přebytečné tuky.

**Tip na vyváženou snídani:** plátek celozrnného chleba, cottage sýr a rajče, k tomu mléčná káva nebo neslazený čaj. Vhodný je také čerstvý džus, ale ne „krabicový“, ten totiž obsahuje většinou příliš mnoho cukru.

V průběhu chladných dnů není vhodné konzumovat ve větším množství potraviny, které ochlazují organismus. Chladivé, expanzivní potraviny společně s nízkou teplotou prostředí nejen ochlazují organismus, ale i snižují imunitu a mohou přispívat k tvorbě cyst v organismu. →





## NEOBVYKLÁ ZIMNÍ OČISTA (POKRAČOVÁNÍ)



Mezi chladivé potraviny patří především banány, kiwi, meloun, nezralé ovoce, jablka, hrušky, ostružiny, borůvky, maliny, rybíz, pomeranče, grapefruity, klikva, višně, citróny, hlávkový salát, čekanka, zelný salát, řeřicha, kořen pampelišky, rebarbora, zelí, lilek, květák, brokolice, nakládaná zelenina, okurka, ředkvičky, kyselé zelí, celer, rajče, cuketa, kravské mléko, jogurt, kyselá smetana, kyselé mléko, hrách, žlutá sója, ječmen, kachna, kaviár nebo krab.

Zařadit do jídelníčku bychom naopak měli různé druhy těstovin z celozrnné mouky, fazolí. Různě upravené druhy mořských řas, které dodávají tolik potřebné minerály v organické formě. Husté polévky připravené z kořenových druhů zelenin i v kombinaci s fazolemi, pohankou, kroupami nebo jáhly. Výborné jsou různé druhy ryb, kapr např. posílí jin ledvin, poněvadž sám jakožto druh žije v jinovém, rybníčním prostředí.

**V zimě je vhodné dávat přednost tepelně upravovaným jídlům před syrovou stravou!**

Kromě péče o vyváženou stravu stále více lidí pro očistu těla volí půst. Dává tělu možnost vyloučit nestrávené jídlo. Při půstu navíc odpočívá zažívací trakt. A protože imunitní systém úzce souvisí se zažíváním, podporuje hladovka obranyschopnost organismu. Tato teorie však má také mnoho odpůrců. Zatímco na prospěšnosti jedno- až třídenních půstů se oba tábory více či méně shodují, delší období hladovění podle lékařů zdraví člověka neprospívá. Nebo dokonce škodí. Proti nim stojí lidé, kteří vyzkoušeli, jaké to je být až šedesát dní bez potravy.

Držet půst nemusí znamenat, že zůstanete den dva či déle jen o vodě. Podle některých výkladů se mohou pít například filtrované ovocné či zeleninové šťávy nebo zeleninové vývary. Zcela zakázány jsou nápoje, které mají povzbuzující účinek, jako je káva, čaj nebo alkohol. Pro ty, kdo si půst chtějí vyzkoušet poprvé, je dostatek tekutin důležitý. Bez nápojů dochází už po několika dnech k selhání organismu. Týká se to samozřejmě zdravých lidí. Nemocní, především diabetici a epileptici, dále těhotné a kojící

ženy nebo děti a staří lidé by si půst ordinovat neměli. V případě, že plánujete půst, který by měl trvat více než tři dny, měli byste jej konzultovat se svým lékařem. Je totiž sporné, jestli delší hladovění přináší lepší detoxikaci organismu. Příliš účinné není ani jako způsob omezení váhy. U takto radikálního snížení energetického příjmu totiž musíte počítat s výrazným jo-jo efektem (znovunabráním váhy).

### DOMA VYPNĚTE TELEVIZI!

Televize z velké míry nahradila veškerou naši aktivitu. Původně měla lidem vyplnit dlouhé chvíle, dnes jí bohužel věnujeme všechen volný čas. Vykliďte televizi z ložnice a budete spát lépe. Elektromagnetické záření narušuje přirozené elektromagnetické pole, které potřebujeme ke klidnému spánku. A to dokonce i několik hodin poté, co televizi vypneme.

### POUŽIJTE TERAPII SVĚTLEM

Světelná terapie patří v západních zemích mezi významné léčebné postupy a je určena →

## NEOBVYKLÁ ZIMNÍ OČISTA (POKRAČOVÁNÍ)

ke zmírnění zimních depresí. V každém případě nám doma může pomoci co nejvíce žárovek, náš organizmus tak bude méně trpět nedostatkem světla. Více žárovek a světla je to nejlepší, co můžete udělat pro své oči v místnosti, kde sledujete televizi nebo dlouhé hodiny pracujete s počítačem.

### POHYB

I když je v zimě těžší přinutit se k tělesné aktivitě, věřte, že je to velmi potřebné. Je důležité se každý den hýbat, a to v ideálním případě 4 hodiny denně, ale stačí aspoň každý den jít na 1 hodinu na procházku, která bude svižná, aby zajistila dostatečnou tepovou frekvenci, při které se pálí tuky. A pro ty, kteří tuky pálit nepotřebují, stačí klasická procházka, aby se tělo udržovalo v kondici.

### OTUŽOVÁNÍ

Plavání je výborným procvičením celé postavy, neboť současně namáhá všechny svaly, zatímco např. běhání

formuje hlavně nohy a zadek. Bezesporu je pro náš organizmus přínosné jakékoliv plavání, ale pokud se rozhodneme pro chladnou, studenou nebo ledovou vodu, přistupuje ještě výrazný vliv na celý lidský organizmus, zejména na cévní a nervový systém.

Ten, kdo si nepustí na tělo ani studenou sprchu, určitě netuší, oč přichází. Chladná voda výrazně působí na psychiku člověka, povzbuzuje sebedůvěru, uspokojení z překonání teplotní bariéry. Při setkání otužilců a při společném plavání nebo účasti v soutěžích přistupuje i přínos společenský.

Samozřejmě si nelze říci, že od zítřka začneme plavat venku v zimě, a rovnou do vody skočit. Organizmus se musí na takový výkon připravit postupně. S otužováním je vhodné začít už u malých dětí, se zimním plaváním potom u otužilých jedinců od patnácti let výše. Věnovat se mu může každý, jehož zdravotní stav to dovolí, až do pozdního věku. Podnikatelům, manažerům a pracovníkům, kteří procházejí stresovými situacemi, přináší zimní plavání

vedle výše uvedených pozitiv také výrazný osvěžující účinek. Není divu, že dnes někteří z nich rozšířili řady otužilců, kterým právě teď nastává pravý čas pro jejich vodní radovánky v přírodě. Na to, jak by měli zájemci o zimní plavání začít s otužováním, je jednoduchý návod: ranním sprchováním studenou vodou. Jeho délka je závislá na pocitu každého jedince, nic jiného ji neomezuje. Nejlépe je však obohatit brzy trénink plaváním ve volné přírodě, tomu se žádná sprcha nevyrovná.

### PRODUKTY

Krom produktů pozitivně ovlivňujících imunitní systém – **Beta glukán** a **Vitamín C Rakytník Zelený čaj** – je vhodným produktem především **Ženšen**, který je dobrým adaptogenem, schopným připravit organizmus na teplotní šoky, zvyšuje vitalitu a zlepšuje náladu. #

[více informací →](#)



## PYCNOGENOL

**Pycnogenol je vzácná přírodní látka, která se získává z kůry borovice přímořské (Pinus maritima). Svůj název získala díky svým barvám: červená, modrá a purpurová.**

Pinus maritima roste v oblasti Biskajského zálivu ve Francii, a to pouze na území o rozloze 4000 čtverečních mil. V lesích s borovicí přímořskou je zakázáno používat jakékoliv pesticidy nebo umělá hnojiva. Jelikož kůra této borovice roste vrstvu po vrstvě více než 30 let, jsou zcela vyloučeny sezónní nebo roční výkyvy ve složení účinné látky, jak tomu může být u jiných bylinných preparátů. Extrakce pycnogenolu z kůry borovice je chráněna řadou amerických a francouzských patentů.

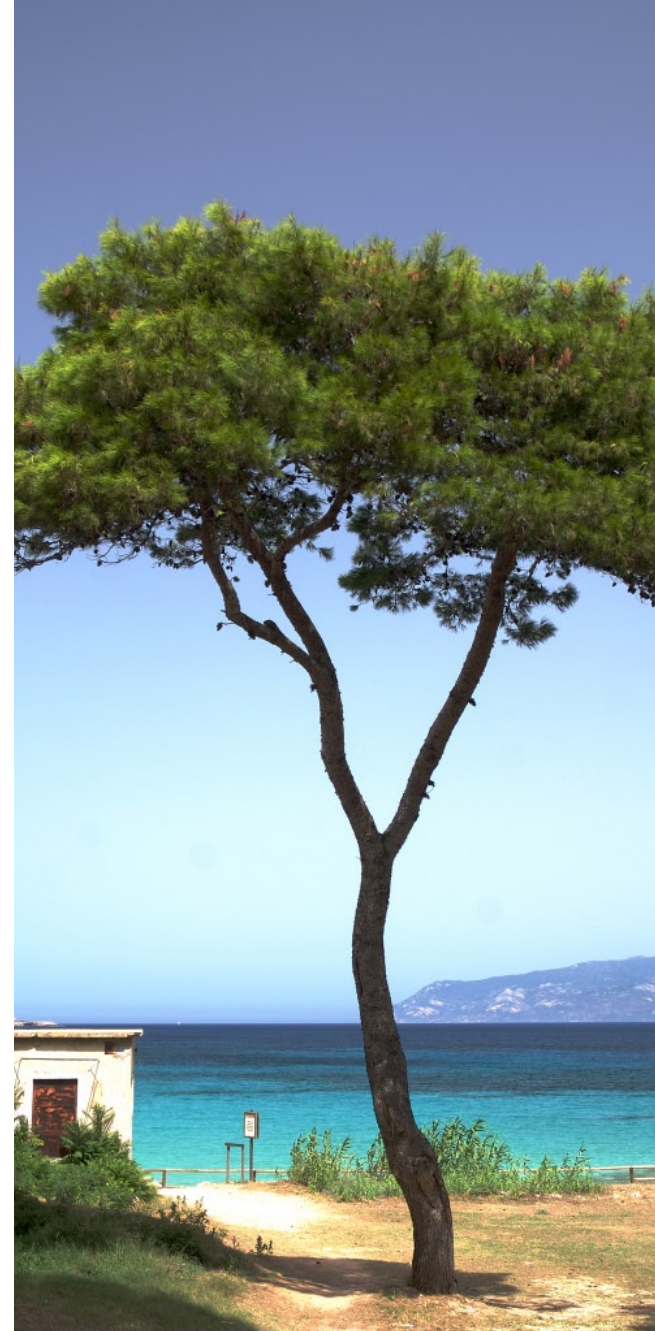
Pycnogenol je sloučenina obsahující ve velmi koncentrované formě více než 40 bioflavonoidů ze skupiny tzv. proanthocyanidinů s nejvyšším antioxidačním účinkem. V současné době není známa žádná jiná látka, která by vykazovala takový výrazný antioxidační účinek jako pycnogenol. Pokud bychom chtěli jeho antioxidační kapacitu porovnávat s vitamíny, pycnogenol je 20x účinnější než vitamín C, a dokonce 50x účinnější než vitamín E.

Z hlediska antioxidačního účinku je pycnogenol významný především tím, že zneškodňuje mimořádně širokou škálu tzv. volných kyslíkových radikálů. Tyto nestabilní částice jsou v určitém množství pro život nezbytné, v nadměrném množství jsou však pro lidský

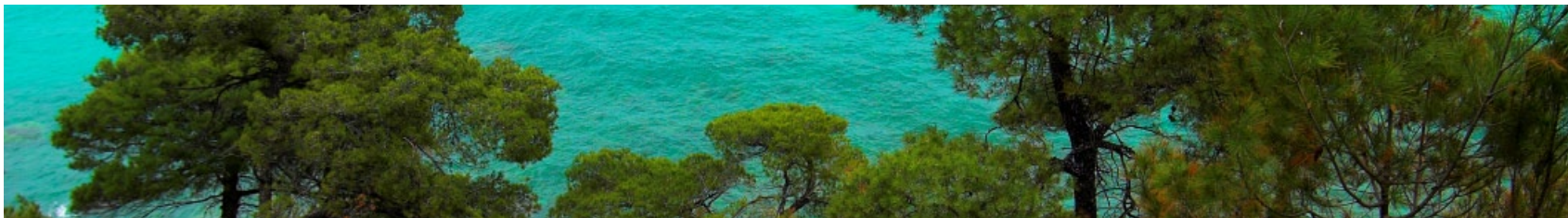
organizmus velice nebezpečné. Jejich přebytek sice sám o sobě žádnou nemoc přímo nevyvolává, ale průběh všech onemocnění zhoršuje nebo je jedním z faktorů vzniku určitých onemocnění. Uvedme zejména srdečně-cévní, nádorové a autoimunitní choroby, postižení pohybového aparátu, nemoci jater, slinivky břišní, Alzheimerovu chorobu, která ničí duševní schopnosti nemocného. Existuje přímá souvislost působení volných radikálů s urychlením procesu stárnutí, jehož jedním z nepříjemných projevů je tvorba vrásek. Jedinou známou ochranou proti volným kyslíkovým radikálům jsou zatím antioxidanty, které si však liší svojí účinností. Předními světovými lékaři je jako nejúčinnější antioxidant doporučován právě pycnogenol.

Pycnogenol se skládá současně z malých i velkých molekul bioflavonoidů, což mu umožňuje velkou využitelnost organizmem. Malé molekuly jsou totiž schopné snadno pronikat tělními buňkami a zde je uvnitř chránit, zatímco velké molekuly zůstávají v krevním řečišti, kde plní své léčebné funkce. Z tohoto důvodu je pycnogenol mnohem účinnější než jiné podobné látky.

Pycnogenol působí na organizmus i dalšími, neméně významnými účinky. Chrání a regeneruje další antioxidanty, zejména vitamíny C a E, zlepšuje pružnost cévní stěny a zabraňuje nadměrnému srážení krve v cévách. Výrazně snižuje riziko vzniku srdečního infarktu a cévní mozkové příhody. →



## PYCNOGENOL (POKRAČOVÁNÍ)



Nejen, že snižuje vysoce nebezpečnou oxidaci LDL cholesterolu, ale dokonce snižuje i ukládání tuků do tukových buněk. Pomáhá při výživě mozkových buněk a tím zlepšuje jejich funkci (především paměť). Bývá doporučován při otocích dolních končetin, při zánětu žil a terapii křečových žil (varixů), zlepšuje léčbu očního zákalu. V neposlední řadě se podílí na likvidaci buněk pozměněných nádorovým procesem. Snižuje alergické reakce organismu, neboť redukuje uvolňování histaminů, které jsou za alergickou reakci zodpovědné. Studie provedená v Kalifornii v roce 1999 u 250 sportovců dokonce prokázala schopnost pycnogenolu zvýšit výkonnost při fyzické zátěži, což je příkládáno vlastnosti pycnogenolu zvýšit cirkulaci krve, odstranit volné kyslíkové radikály z krve a zkrátit dobu regenerace. Pycnogenol zvyšuje elasticitu kůže, působí proti vráskám, brání vzniku spálenin od slunce a pomáhá při psoriáze.

U nefdesanté najdete pycnogenol v produktu **Vápník Hořčík Zinek Pycnogenol**, kde se vzájemně velmi dobře podporuje a umocňuje s ostatními uvedenými účinnými látkami. Přestože je pycnogenol vzácnou a poměrně drahou látkou, oproti ostatním produktům na trhu můžete produkt nefdesanté získat za cenu opravdu dostupnou. #

[detail produktu →](#)

[profil produktu →](#)

[koupit produkt →](#)





---

## PEČUJETE SPRÁVNĚ O SVOU IMUNITU?

---

Někteří z našich zákazníků se na nás obracejí s dotazem, jaké je správné použití přípravků na zlepšení a podporu imunity a zejména jaké jsou rozdíly v jejich působení a celkovém efektu. Který preparát je zaměřený na dlouhodobé posilování odolnosti a který je určen k řešení akutně hrozících infekcí? Jedná se o účinky našich produktů **VITAMÍN C RAKYTNÍK ZELENÝ ČAJ** a **BETA GLUKAN**.

Řada lidí již zná vynikající účinky **Beta glukanu** zejména při prvních příznacích virových nebo bakteriálních onemocnění. V tomto případě je ideálním řešením.

V čem tedy spočívá rozdíl mezi oběma uvedenými potravinovými doplňky? Tato otázka je pro jejich účinné použití zcela zásadní.

**Beta glukan** se osvědčuje především proto, že nástup jeho účinku je poměrně rychlý. Dokáže nastartovat imunitní systém již po několika hodinách. Účinek je silný a proto i časově omezený. Má vynikající efekt především ve fázi začínajícího onemocnění, které dokáže rychle zvládnout, případně alespoň znatelně zmírnit a zkrátit průběh nemoci. Při prvních pocitech nastupující nemoci stačí jen zvýšit dávku. →

---



## PEČUJETE SPRÁVNĚ O SVOU IMUNITU? (POKRAČOVÁNÍ)

Preventivně, například v zimním období nebo následně po odeznění nemoci je na místě posilovat a upevnit si imunitu dlouhodobě. A právě na tento „úkol“ je cíleno složení produktu **Vitamín C Rakytník Zelený čaj**. Dlouhodobá imunita má pro náš organismus zásadní význam. Bohužel bývá často opomíjena. Když se cítíme zdrávi, nic nás nenutí se o ni starat. Jenže imunitu nelze vytvořit na počkání. Její zvyšování a zejména udržování nějakou dobu trvá, rozhodně se však vyplácí. Složení vitamínu C rakytníku se zeleným čajem je komplex látek, které působí ve vzájemných interakcích a umocňují výsledný efekt. Účinek je mnohonásobně vyšší, než kdybychom využívali jednotlivé složky samostatně.

Kombinace **Vitamín C Rakytník Zelený čaj** plní tři zásadní funkce: preventivní, ochrannou a zásobující.

**Preventivní** – jemně stimuluje imunitu. Zde se uplatňuje výtažek z rostliny Rakytník řešetlákový, který je přírodním zdrojem vitamínu C, doplněn ještě v nezbytné míře kyselinou askorbovou. Rakytník rovněž obsahuje další přírodní kombinace imunostimulačních vitamínů a minerálů – vitamín A, E, K, vitamíny skupiny B, stopové prvky zinek, selen, železo a vápník.

**Ochranná** – tato funkce se pojí s detoxikačním a protinádorovým účinkem unikátního antioxidantu EGCG obsaženého v zeleném čaji. Také u rakytníku byly tyto účinky prokázány díky obsahu alkaloidu hippophein, oligoprokyaninu a karotenoidů.

**Zásobující** – tato funkce znamená, že přípravek dodává organismu řadu velmi prospěšných látek v dostatečném množství.

**Vitamín C Rakytník Zelený čaj** dokáže dodat našemu organismu tolik potřebných látek v přírodní podobě, že je všechny lze jen těžko vyjmenovat. Mezi nejdůležitější patří organické kyseliny, pektinové látky a třísloviny, kromě výše uvedených vitamínů také vitamín F a P, kyselinu listovou, steriny, cholin, nenasycené mastné kyseliny – zvláště cennou kyselinu linolovou a linoleovou, anthokyanidy, katechiny, bioflavonoidy a důležité minerální látky (Pb, Ni, Mo, V, Mn, Cu, Si, Fe, Al, Ca a další). #



[Stáhnout prospekt Beta glukan →](#)

[Stáhnout prospekt Vitamín C Rakytník Zelený čaj →](#)

## ROZHOVOR VANDY KADEŘÁBKOVÉ-BŘEZINOVÉ S NEOBVYKLÝM SOUPEŘEM...



Na atletickém oválu se rozvíčuje jakýsi stařík, připomínající Indiána Kleki-Petru. Všechny šlachy pořádně zkrácené, rozsah v předklonu nic moc. Z útržku jeho rozhovoru s tréninkovými partnery slyším, jak to dnes nestojí za nic, že si asi zase něco natáhl... A já, toho času prvoligová sprinterka, si s ním mám dát stometrovou rovinku. Nohy téměř o dvě generace starší splynou v kolečku z krátkých kroků neuvěřitelné frekvence. Prohrávám na celé čáře.

Tím „rychlonožkou“ je Antonín Kábele z ASK Slavia Praha, sprinter s mnoha mistrovskými tituly a českými rekordy ve všech věkových kategoriích, jimiž s přibývajícími léty prochází. A již tehdy měl šest křížků na krku. Stovku tenkrát běhal hluboko pod 13 vteřin. Situace se nezměnila ani po letech, kdy jsme se na stovce setkali znova. Já, tehdy čerstvý veteránský potěr jsem byla v cíli za 14,7, on ve svých 73 letech(!) za 14,6. V přepočtu, jímž lze dosažený výkon srovnávat s těmi mladšími, to znamená výkon

na úrovni extraligy! V předprogramu loňské Zlaté tretry tak předčil i zlatého olympionika Roberta Změlíka(40). Největším úspěchem rychlonohého Tondy je 6. místo na MS v australském Brisbane, kde doběhl jako třetí Evropan, a 4. místo na halovém ME v Bordeaux na 60m. Na našich domácích veteránských šampionátech ve své věkové kategorii dosud nepoznal porážku. Je také vicemistr Evropy ve štafetě na 4x200m (Malmö, Švédsko). Atletice se věnoval několik let v mládí, pak ho ale více než čtvrt století na dráze nikdo nikdy neviděl. Je živým důkazem toho, že začít lze v každém věku. Pravidelně trénuje až od svých 57 let. Tondo, na slovíčko:

**Myslíš, že může začít závodit i člověk, který třeba vůbec nikdy nesportoval?** Myslím, že určitě může, musí to ale hlavně zkusit. Nepodceňovat se, odložit lenost a nemyslet na stáří. Věk je jen statistický údaj, nějaké číslo, nic víc.

**Co bylo konkrétně pro tebe impulsem k závodnímu běhání „na stará kolena“?** Přátelé atleti mne hecovali, abych to taky zkusil. Když jsem viděl jejich výkony, myslel jsem, že na ně nemám. Jenže já je naopak porazil! Donutilo mne to tedy zkusit trénovat, ale ouha – hned jsem si natrhl sval. To se stává v každém věku, tak jsem si řekl – hlavně se neotrávit. Namazat vepřovým sádlem – a druhý den jsem sice vláčel nohu za sebou, →



## ROZHOVOR VANDY KADERÁBKOVÉ-BŘEZINOVÉ S NEOBVYKLÝM SOUPEŘEM... (POKRAČOVÁNÍ)

ale pokračoval dále. Ze všech neduhů se uzdravuji dříve, než v mládí. Chce to vůli!

**Člověk ale nemůže do nekonečna běhat rekordy a s věkem se dříve či později zpomalují časy každému. Jaké to je, poznat, že stovka už nejspíš nikdy nepůjde pod dvanáct, třináct, čtrnáct sekund?**

Je to hrozné, ale pak zjistíte, že ti mladí to běhají kolikrát ještě hůř. Víra, že ještě zaběhnu lepší čas, mne drží nad vodou. Důležité je věřit v sebe. Před dvěma lety jsem začal trénovat s mladými reprezentanty. Zkousím, co to se mnou v mém věku udělá (smích). Byla to přece jen změna. Takové dávky! Šestkrát v týdnu jsem netrénovat ani zamlada. Trenér Petr Novotný ale říkal, že to zase přijde, věřil jsem tomu a teď to přichází. Nesmiřuji se s tím, že bych byl horší. Když půjdou výkony dolů, ať je to co nejpomaleji. Určitě se dožiju stovky! Kluci mne obdivují a říkají, že ani nemůžu zestárnout, protože se pohybuji stále mezi mladými. A kdo v mém věku vyšplhá po laně bez přírazu, nebo vyskáče po třech schodech na tribunu?

**Měl jsi někdy chuť závodní běhání skončit?** Dost často a také jsem to několikrát udělal. Vždy jsem si ale dokázal říct, že nejsem zase tak starý a začal znovu. Jednou jsem se nechal vyhecovat k fotbálku a dal ve dvou zápasech tři góly. Může to být i lepší, ale když mi malý kluk řekne, že hraju dobře a nad mými výkony a věkem krouť hlavou, to mne povzbudí.

**Doporučil bys jiným, dosud váhajícím, rozšířit řady veteránských atletů?** Určitě. Protože pohyb pomáhá k celkové ozdravě těla i ducha v jakémkoliv věku.

**Jsi ze „staré školy“, nebo se udržuješ ve zdraví a v kondici také nějakými doplňky stravy?**

Na tělesnou schránku jsou i s ohledem na přibývajících léta kladeny velké nároky. Bez doplňků se tedy také neobejdu. Používám je zejména k podpoře regenerace svalů, na posílení imunity – zvláště když všude řadí nejrůznější virózy. Tělo potřebuje dostatek vitaminů, minerály, atd. ...léta nezastavíte, ale s touto podporou je můžete je strávit aktivně.

**Máš nějaký „plán B“ pro případ, kdyby tě definitivně zradilo zdraví a už bys nemohl běhat?**

Pořád se hýbat, a to jakkoliv. Pohyb je ten pravý lék, po kterém tělo přestává bolet. Nezanedbávám ale ani duševní stránku. Maluji, fotím, píšu, poslouchám vážnou hudbu, až je mi den na všechno krátký. Moje fotografie začínají uznávat i lidé z uměleckých kruhů. Pochvala dvojnásob potěší od takových velikánů, jakým je Jaromír Šofr, který natočil 43 filmů (např. Ostře sledované vlaky) – a vyučuje fotografii na vysoké škole u nás a ve Spojených státech. Ale píšu také knihy. Jsem člověk, který žije v lásce, miluju lidi a přírodu. Láska mi dává mnoho síly a spokojenosti do života. Ale hýbat se budu i na smrtelné posteli. #





POŠLI TO DÁL

---

# LÍBIL SE TI REPORTÉR? POŠLI TO DÁL.

---

*jméno a příjmení adresáta:*

*e-mail adresáta:*

*vzkaz pro adresáta:*

POSLAT TO DÁL...

---

## KONTAKT

---

**Nef de Santé, a.s.**

Křenova 11, 162 00 Praha 6,

Česká republika

T +420 222 985 825, +420 222 985 826

E [lekarna@nefdesante.cz](mailto:lekarna@nefdesante.cz)

W [www.nefdesante.cz](http://www.nefdesante.cz)

---