

Klíč ke zdraví

Wobenzym[®]



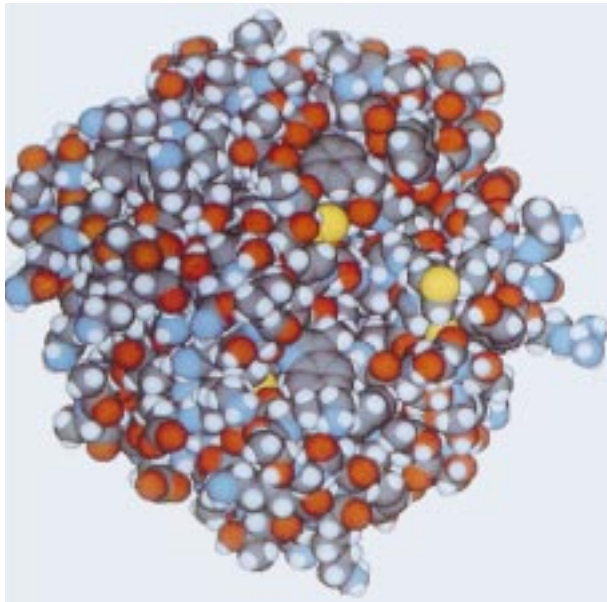
Velká soutěž



**Proti zánětům, otokům
a poruchám imunity**

Vážení čtenáři,

určitě jste již v souvislosti s nejrůznějšími nemocemi slyšeli o enzymových léčích. Mluví se o nich v televizi, píše se o nich v novinách i časopisech. Nejrozšířenějším z nich je **Wobenzym**. Špičkoví sportovci mluví o tom, jak je **Wobenzym** "záračně" postavil na nohy po těžkém zranění a jak jim pomáhá při udržení vrcholné sportovní formy. Ale i mnoha ostatním pacientům **Wobenzym** výrazně pomohl tam, kde jiná léčba nebyla účinná. Jde přitom o přírodní lék s minimem vedlejších účinků.



Je tedy **Wobenzym** skutečně záračným všelékem? Nikoliv. Jak je ale možné, že pomáhá při léčení tak široké škály onemocnění: při zánětech dýchacích cest i při vymknutém kotníku, při zánětu prostaty i při křečových žilách, při gynekologických zánětech i při artróze?

Odpověď na tuto otázku jsme se pokusili v informační brožuře, jejíž obsah lze stručně shrnout do konstatování: **Wobenzym** a jiné léky systémové enzymoterapie pomohou tam, kde jde o zánět či poruchu imunity; vysoká účinnost a výborná snášenlivost těchto léků souvisí s výjimečným postavením enzymů v lidském těle.

Enzymy znamenají život

Život na Zemi existuje díky enzymům a nebyl by bez nich vůbec možný. Enzymy urychlují a řídí chemické děje v organismu. Proto je někdy nazýváme biokatalyzátory. V lidském těle během jediné vteřiny proběhne mnoho miliónů chemických reakcí. Bez enzymů by stejné reakce trvaly stovky let.

Klíč a zámek

Enzym je vysloveným specialistou. Plní pouze jeden úkol, na který je naprogramován. Každý enzym se jako klíč do zámku hodí jen k určité látce (substrátu), a tu mění jen určitým způsobem. V organismu pak ohromné počty enzymů fungují jako dokonale sehraný orchestr, čímž jsou zajištěny nesmírně složité životní mechanismy a pochody.

Nedostatek enzymů ohrožuje zdraví

Enzymy jsou složité látky bílkovinné povahy. V buňkách lidského těla vznikají z aminokyselin, které organismus získává trávením bílkovin obsažených v potravě. Posléze se aminokyseliny spojují podle genetické informace do dlouhých řetězců s určitým prostorovým uspořádáním. Pro život a zdraví je nezbytné, aby v těle byly všechny enzymy přítomny v dostatečném množství a v optimálním funkčním stavu. Enzymy se ale postupně opotřebovávají, stárnutím ztrácejí výkonnost a vznikají chyby. Musí být proto pravidelně obnovovány. A když pro nemoc, nadměrné zatížení či v pokročilém věku organismus již nestačí plnou obnovu zajistit, je potřebné enzymy tělu dodávat.

Klíč ke zdraví

Moderní medicína využívá úžasnou sílu enzymů pro léčbu různých nemocí. Zcela běžným se stalo používání enzymů k **místní léčbě** nehojících se ran a vředů, pro doplnění chybějících trávicích enzymů, ale také k rozpouštění koronárních trombů a krevních vmetků v životně důležitých orgánech.



V posledních desetiletích se na základě nejnovějších poznatků biochemie, imunologie a medicíny i výsledků mnoha desítek přísně kontrolovaných klinických studií rychle rozvíjí nová léčebná metoda – **systemová enzymoterapie**. Opírá se o přesné zásahy živočišných a rostlinných proteolytických (bílkoviny štěpících) enzymů do **klíčových procesů v celém organismu** – proto také říkáme této léčbě systémová.

Biologická účinnost enzymů je podmíněna složitým prostorovým uspořádáním jejich molekul. Jsou-li enzymy podávány ústy, je tato struktura ve velmi agresivním prostředí trávicího ústrojí obvykle záhy narušena. V tabletách určených pro systémovou enzymoterapii (**Wobenzym, Phlogenzym, Wobe-Mugos**) jsou enzymy chráněny speciálním obalem před vlastními trávicími enzymy a kyselým prostředím v žaludku. Tento obal se rozpouští až v příznivém prostředí dolní části tenkého střeva, kde probíhá vstřebávání neporušených enzymových molekul při zachování jejich aktivity. Ty pak působí v celém organismu a ten je léčen jako celek, jak o tom snilo mnoho lékařů v minulosti.

Léky pro systémovou enzymoterapii obsahují cíleně sestavené kombinace enzymů, které jsou výsledkem mnohaletých výzkumů v laboratořích i v klinické praxi. Účinky jednotlivých enzymů se nejen sčítají, ale také se vzájemně umocňují, a tak je zajištěno jejich optimální léčebné působení. Protože v případě enzymoterapie jde o přírodní látky, blízké vlastním látkám organismu, obvykle se nevyskytují nežádoucí účinky. Léčba je velmi bezpečná i pro děti.

Enzymové preparáty v mnohém předčí obvykle používané syntetické chemické léky a jsou doporučovány jak pro prevenci, tak i při léčbě především zánětlivých onemocnění, pro zlepšení imunity, ale také jako součást komplexní protinádorové léčby i k odstranění zdravotních potíží spojených se stárnutím.

Enzymy obsažené ve **Wobenzymu** a jiných preparátech systémové enzymoterapie pomáhají tělu, aby si pomohlo samo. Nabízejí přirozenou a rozsáhlou pomoc při mnohých zdravotních obtížích.

Wobenzym a zánět

Zánět je naprosto přirozený způsob obrany těla proti mikrobům i proti jedovatým a škodlivým látkám. K zánětu dochází i při poranění. Zánět je pravidelně doprovázen otokem a bolestí. Většinou proběhne jako akutní reakce, která bez následků odezní. Někdy se však nepodaří vyvolávající příčinu úplně odstranit, zánět se opakuje nebo přechází do chronické, vleklé formy s mno-



ha komplikacemi. V léčbě akutního i chronického zánětu se obvykle používají klasické protizánětlivé léky. Ty zánět sice potlačují, ale vlastní příčiny poškození zůstávají neovlivněny. **Wobenzym** naproti tomu zánět nepotlačuje, ale optimalizuje jeho průběh. Dokáže totiž štěpit škodlivé látky vznikající při zánětu, a tak napomáhá jejich odstranění. Urychluje vstřebávání otoků a omezuje jejich tvorbu. Upravuje prokrvení postižených tkání, jejich zásobení živinami a kyslíkem. Tím vším systémová enzymoterapie omezuje bolest spojenou se zánětem a také podporuje a zrychluje procesy hojení a regenerace. Předchází tak přechodu zánětu do chronického stavu.

Wobenzym a léčba antibiotiky

Bakteriální onemocnění ohrožující naše zdraví se obvykle léčí antibiotiky. Do některých tkání a orgánů pronikají antibiotika snadno, do jiných hůře a v podstatně menší koncentraci. V místech, kde se nepodařilo antibiotikem zastavit, přetrvává zánět a mikroorganismus se často stane proti antibiotiku odolný. V krátké době může nastat nové onemocnění, na které již původní antibiotikum nezabírá a je třeba použít antibiotikum nové, podstatně silnější a méně šetrné k našemu tělu. Wobenzym napomáhá průniku antibiotika do tkání, zvyšuje jeho koncentraci v místě zánětu. Dochází tak k rychlejšímu uzdravení a snižuje se riziko vzniku odolnosti mikroorganismů proti antibiotiku. Léčba je podstatně kvalitnější. Lze tak často doléčit i chronická zánětlivá onemocnění.

Wobenzym při zánětech dýchacích cest, vedlejších nosních dutin a ucha

Jsou to velmi častá onemocnění především dětského věku, ale nevyhnou se ani dospělým. Často se opakují a přecházejí do chronického stádia. U zánětů průdušek dochází vlivem sys-

témové enzymoterapie ke zkapalnění hustého hlenu a k jeho lepšímu odkašlávání. Záněty vedlejších nosních dutin (sinusitidy) jsou onemocnění, která se vyskytují velmi často u lidí s anatomickou odchylkou nebo s oslabeným imunitním systémem. Při léčbě jsou často nezbytné nepříjemné punkce a podávání antibiotik. Enzymové léky působí proti otoku sliznice, zlepšují odtok a transport hlenu. Stejně nepříjemným onemocněním je zánět středního ucha. Při léčbě bývá opakovaně propichován bubínek, což může vést k poškození sluchu. Ve všech uvedených případech se enzymová léčba příznivě uplatňuje optimalizací zánětlivého procesu, zvyšováním koncentrací antibiotik ve tkáních a zlepšením celkové imunity.

Wobenzym v urologii

Léky systémové enzymoterapie se uplatňují i v léčbě zánětů močových cest, které se četností výskytu řadí hned za záněty dýchacích cest. Již relativně mladí muži kolem čtyřiceti let mohou mít problémy se zbytněním prostaty a jejími záněty. Záněty prostaty často přecházejí do chronického stavu a jsou doprovázeny celou řadou obtíží (např. bolestmi při močení, bolestmi za stydkou kostí, obtížemi v sexuálním životě atd.). Léčba samotnými enzymovými léky nebo jejich kombinací s antibiotiky (podle povahy onemocnění) vede ve více než 70 % případů k vyléčení nebo k výraznému ústupu obtíží. Při odstraňování ledvinových kaménků různými metodami dojde vždy k poškození sliznic s následným otokem. Podávání enzymových léků 2-3 dny před výkonem a alespoň 10 dní po výkonu urychlí ústup otoku sliznic, tím se usnadní odchod drtě kaménků a sníží se bolestivost po výkonu.

Wobenzym v gynekologii

S velkou výhodou a s vysokou úspěšností se používá enzymová léčba u zánětlivých onemocnění ženských pohlavních orgánů, a to buď samostatně, nebo v kombinaci s antibiotiky. Pouze dobré vyléčení akutního zánětu zabrání přechodu do chronického stavu s nebezpečím neplodnosti ženy. Po gynekologických operacích systémová enzymoterapie omezuje pooperační otok, urychluje hojení a snižuje riziko komplikací, zejména obávaných srůstů, které mohou být zdrojem dalších obtíží. Je-li operace plánovaná, osvědčuje se zahájit podávání enzymů 2-3 dny před operací, pooperační podávání by mělo trvat alespoň 10 dní. Výzkumy z poslední doby ukazují na výrazné



zvýšení efektivity léčby pohlavně přenosných onemocnění, jsou-li antibiotika použita v kombinaci se systémovou enzymoterapií.

Wobenzym v léčbě cévních onemocnění

Vedle schopnosti optimalizovat průběh zánětu a redukovat otoky ovlivňují léky systémové enzymoterapie některé vlastnosti krve (např. zlepšují její tekutost, omezují shlukování červených krvinek a krevních destiček) a také snižují ukládání cholesterolu v cévách. To vše působí

prospěšně při léčení různých cévních onemocnění. **Wobenzym** se uplatňuje nejen jako součást léčby akutních zánětů žil, ale pomáhá také pacientům, u kterých po opakovaných zánětech žil (potrombotický syndrom) přetrvávají dlouhodobé obtíže – zejména otoky a bolesti v končetinách při větší námaze, které omezují jejich výkonnost. Zmírnění obtíží se dostavuje až v 90 % případů. Zvyšuje se také úspěšnost léčby bércových vředů.

Wobenzym pomáhá také u onemocnění způsobených arteriosklerózou tepen dolních končetin a u cévních komplikací diabetiků (“diabetická noha”, poškození sítnice aj.).

Wobenzym a lymfatické otoky

Lymfedém vzniká poškozením lymfatických (mízních) cest např. opakovanými záněty (erysipel neboli růže), operací nebo ozařováním (příkladem je lymfedém horní končetiny po terapii zhoubných nádorů prsu). Postižení lymfatických cév může být i vrozené. V postižené oblasti dochází k ucívání mízních cév, hromadění lymfy ve tkáních; do mezibuněčného prostoru se dostává bílkovina, která na sebe váže další tekutinu, a později vznikají zánětlivé změny. Při postižení končetiny dochází často k masivnímu otoku, který vážně omezuje její funkci. Na rozdíl od jiných léků, které pouze urychlují odtok lymfy zbylými lymfatickými cestami, enzymové léky obnovují průchodnost lymfatických cév, odstraňují nežádoucí bílkovinné látky z mezibuněčného prostoru a tlumí zánětlivý proces. V poslední době se velmi osvědčuje kombinovaná léčba lymfedému **Wobenzymem** a manuální lymfodrenáží.

Wobenzym při zánětech a bolestech kloubů, šlach a svalů

Jestliže nemocný trpí revmatoidní artritidou (progresivní polyartritidou), enzymové léky snižují otok a bolest kloubů. Zlepšuje se celková hybnost kloubů. Na rozdíl od jiných léků nemají enzymy prakticky žádné závažné vedlejší účinky. Obdobně častou skupinou onemocnění jsou záněty měkkých mimokloubních tkání – šlach, svalů a dalších složek pohybového aparátu (např. “tenisový loket”, “zmrzlé” rameno, zánět Achillovy šlachy). Zde byl ústup obtíží při léčbě enzymovými léky pozorován ve více než 80 % případů.

Degenerativní onemocnění kloubů (artróza) postihuje především nosné klouby (koleno, kyčel), ale i další klouby. Velké potíže, především bolesti, ale i vznik výpotku a omezení hybnosti

kloubu, provázejí artrózu při zánětlivé aktivaci. Po léčbě enzymy ustupují projevy zánětu, významně se snižuje klidová a námahová bolestivost a ranní ztuhlost.

Wobenzym při léčbě poranění

Různě závažná poranění a úrazy doprovázejí běžný život, rekreační i profesionální sport. Při nich se pravidelně dostaví otok, zánět a bolest. Včasné podávání **Wobenzymu** v těchto případech výrazně urychluje vstřebávání otoku, ústup zánětlivých změn, a tím i bolesti. Zkracuje tak až na polovinu dobu hojení, pracovní neschopnosti a výpadku z tréninku. Vysoká tělesná námaha při náročných sportovních výkonech vede obvykle také k mikrotraumatům, přetížení šlach a svalů.



Enzymové léky zde napomáhají lepšímu prokrvení svalů, zlepšují využití kyslíku ve tkáních a urychlují regeneraci organismu lepším odbouráváním nežádoucích produktů látkové výměny. Při preventivním podávání snižuje **Wobenzym** závažnost případných poškození a zlepšuje jejich hojení. Nikoliv náhodou se **Wobenzym** stal standardní preventivní i léčebnou součástí zdravotního vybavení mnoha špičkových sportovců. Netrénovaným jedincům pak pomáhá zvládnout následky zvýšené zátěže.

Wobenzym a hojení pooperačních ran

Poraněním organismu, mnohdy plánovaným a nutným, je i každý sebemenší operační výkon - např. trhání zubů nebo operace nosní přepážky. Každý takový chirurgický zákrok je vlastně také "poraněním", na které organismus reaguje otokem, bolestí a zánětem.



I zde systémová enzymoterapie významně zkrátí období těchto obtíží, urychlí hojení a snižuje riziko komplikací. Zejména u plastických operací je úspěšné a rychlé hojení zárukou dobrého kosmetického efektu. O užívání enzymových léků při závažnějších operacích je pochopitelně nutné poradit se s lékařem.

Wobenzym a stres

Špičkoví sportovci jsou v období intenzivní přípravy a soutěží vystaveni zvýšenému fyzickému i psychickému stresu, který negativně ovlivňuje jejich imunitní systém a snižuje obranyschopnost organismu proti běžným infekčním onemocněním. Obdobnou situaci přinášejí i některá jiná náročná povolání (manažeři, lékaři, učitelé, řidiči, policisté, vojáci atd.). Dlouhodobé profylaktické podávání **Wobenzymu** u těchto jedinců zlepšuje imunitu organismu a zvyšuje odolnost proti infekčním onemocněním, zejména v období jejich častého výskytu.

Wobenzym a imunitní systém

Poruchy imunity

Na imunitní systém člověka denně útočí záplava choroboplodných zárodků a k nim se přidávají jedovaté látky z vnějšího prostředí. Nelze se proto divit, že přibývá poruch imunity, jež se nejčastěji projevují sníženou odolností vůči

infekčním onemocněním. Nejvíce ohroženy jsou děti v kolektivech a starší lidé. Enzymy jsou důležité pro správnou funkci obranných sil organismu a umožňují tělu, aby se úspěšně bránilo. Proto lékaři a nemocní stále častěji používají při poruchách imunity enzymové léky. Jedním z příznivých účinků je aktivace buněk bílé krevní řady – makrofágů, tzv. "pohlcovačů". Ty jsou schopny v těle rozeznat cizí částice, pohltit je a rozpustit. Samozřejmě za účasti specializovaných enzymů.

Situace, kdy sama imunita je příčinou nemoci

Nic není dokonalé. I příroda se dopouští chyb. Stane-li se něco takového v imunitní soustavě, pak imunita napadá buňky a orgány vlastního těla. K "odcizení" některých buněk dochází např. po přestálé infekci. Dosud nevíme přesně, jak se něco takového může stát, ale doposud "rozumné" imunitní buňky a protilátky začnou útočit proti buňkám vlastních orgánů a tkání; výsledkem je pak poškození kloubů (revmatoidní artritida), nervového systému (roztroušená skleróza), ledvin (glomerulonefritida) nebo jiných orgánů. I zde připomeňme **Wobenzym**: pomohl už mnohým nemocným s autoimunitními procesy. Dovede totiž imunitu "umoudřit".

Wobenzym a nádorová onemocnění

Imunitní systém je hlídačem, který nás chrání před vším, co do organismu nepatří. Každý den v našem těle vznikají buňky, které se přírodě nepovedly. U člověka se zdravým imunitním systémem jsou tyto buňky zničeny a žádné další nebezpečí nehrozí. Při selhání rozpoznávací schopnosti imunitního systému se mohou některé z nebezpečných buněk začít nekontrolovaně množit a vzniká tolik obávaný zhoubný nádor. Nádorové buňky se mohou také šířit z původního ložiska dál do organismu a zakládat tzv. metastázy. Wobenzym posiluje imunitu. Podávání enzymových léků se osvědčuje především během chemoterapie nebo ozařování. Pomáhá pacientům snášet náročnou léčbu bez větších nežádoucích účinků a obtíží. Výrazně se zlepšuje kvalita jejich života. Statistické vyhodnocení dat velkého počtu pacientů ukázalo, že v rámci komplexní protinádorové terapie pomáhají enzymové léky při některých typech onemocnění rakovinou prodloužit život pacientů a omezit vznik metastáz.

Wobenzym pro zdravé stáří

Při hledání biologických znaků a příčin procesu stárnutí nověji vystupuje do popředí úloha enzymů. V celém těle se postupně snižuje jejich tvorba. Stále častěji se objevuje názor, že klíčový význam ve stárnutí má také selhávání imunity. Ve vyšším věku se snižuje výkonnost imunitního systému, organismus ztrácí schopnost účinně odstraňovat některé produkty metabolismu, a to vše se pak podílí na vzniku některých onemocnění.

Wobenzym posiluje činnost důležitých enzymů v organismu, odbourává látky působící vznik fibrózy a sklerózy a podporuje imunitu. Brání tak rozvoji mnoha chorob, vyskytujících se s přibývajícím věkem, a má své významné místo při předcházení procesu předčasného stárnutí.



Wobenzym si můžete zakoupit v každé lékárně i bez předpisu. Je dostupný v balení po 40, 200 a 800 tbl. Při léčbě je třeba dodržet některá pravidla. Léky systémové enzymoterapie je nutné podávat nalačno – tj. nejméně půl hodiny před jídlem a alespoň 2 hodiny po předchozím jídle. Tablety se zapíjejí dostatečným množstvím tekutin (0,25 l vody, minerálky, čaje). Tablety se nesmějí kousat ani dělit, protože by došlo k porušení ochranného obalu, který chrání enzymy před nežádoucími účinky žaludeční šťávy.

Obvyklé dávkování pro dospělého: při zahájení léčby podle závažnosti onemocnění 3 x 5 až 3 x 10 tablet denně, postupně se snižuje až na 3 x 3 tablety.

K preventivnímu podáváníí postačuje obvykle dávka 3 x 2 tablety denně.

Doporučené dávkování pro děti: 1 tableta/6 kg váhy/den. Vypočtenou denní dávku léku rozdělíme do dvou nebo tří dílčích dávek.

Podle denního režimu a stravovacích návyků lze celkovou denní dávku (tj. 6 – 30 tablet) rozdělit do 2 – 4 dílčích dávek (např. 2 x 6 tablet nebo 4 x 3 tablety). V počátku léčby je výhodnější rozdělení do více dílčích dávek.

Při léčení akutních onemocnění a lehkých poranění či po operačních výkonech stačí **Wobenzym** podávat do vymizení příznaků onemocnění (1 až 2 týdny).

Léčení chronických onemocnění (např. revmatická onemocnění a lymfedém) vyžaduje delší podávání – řádově týdny až měsíce. V těchto případech je pro pacienta výhodnější balení po 800 tbl.

Ve stručném informačním materiálu nelze samozřejmě vyjmenovat celou škálu onemocnění, u kterých se vyskytuje zánět, otok nebo porucha imunity, a kde všude lze léčbu **Wobenzymem** doporučit. Poradte se s lékařem o vhodné léčbě vašeho onemocnění. Před zahájením léčby si pozorně přečtěte příbalovou informaci. Případné nežádoucí účinky konzultujte se svým lékařem nebo lékárníkem.

Vaše dotazy rádi zodpovíme v pracovní dny:

Konzultační středisko systémové enzymoterapie

Doc. MUDr. Josef Fanta, CSc.

Nemocnice sv. Alžběty, Na Slupi 6, 128 42 Praha 2, II. patro, č. dveří 12,
tel: 02/ 2491 1319, 290 585, 290 702 linka 242

MUCOS Pharma CZ, s.r.o.

Uhřetěveská 448, 252 43 Průhonice, Praha – západ
tel.: 02/ 677 500 03-4, 677 509 97-8, fax.: 02/ 677 511 48
e-mail: mucos@mucos.cz

Odborné informace a literatura - internet: www.mucos.cz

Velká soutěž: Klíč ke zdraví

Vážení čtenáři,

kdo z nás by si nepřál mít klíč ke zdraví. Už dnes máme k dispozici lékařsky ověřené metody, které – společně s naším aktivním přístupem k vlastnímu zdraví – nás k tomuto vysněnému cíli přibližují. Některé slouží jen proti jedné jediné nemoci, jiné pomáhají v celé řadě zdánlivě i spolu nesouvisejících případů. A právě jedné takové lékařské metodě, která v posledních letech získává stále větší význam, je věnována tato soutěž, která probíhá v rámci projektu Manažerem vlastního zdraví.

HLAVNÍ VÝHRA: ZÁJEZD PRO DVĚ OSOBY NA FLORIDU + 100 věcných cen

Doprovod přislíbila šéfredaktorka Zdravé rodiny Zlata Adamovská se svým manželem Radkem Johnem, kteří mimo jiné chtějí spolu s hlavními výherci navštívit na Floridě Lucii Bílou.

Pro dalších 100 vylosovaných výherců je připravena řada hodnotných věcných cen.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKY V POŘADU ČESKÉ TELEVIZE „O ZDRAVÍ“ A V ČASOPISU ZDRAVÁ RODINA

Do závěrečného vylosování bude zařazen každý, kdo odpoví správně na alespoň 7 z celkového počtu 10 zveřejněných otázek.

Otázky budou od 2.10. každý týden postupně vyhlašovány v 10 pořadech České televize „O zdraví“.

Premiéra: Sobota ČT 2 13,10 hod. poprvé 2.10.1999

Reprízy: Neděle ČT 1 04,40 hod.

Pondělí ČT 2 01,55 hod.

Úterý ČT 1 11,30 hod.

(Česká televize si vyhrazuje právo případného posunu vysílacích časů. Jejich přesné určení bude zveřejněno vždy v programu televizních pořadů na příští týden v denním tisku).

Prvních 5 otázek bude rovněž zveřejněno v časopise **Zdravá rodina** 11.10.1999 a zbývajících 5 otázek v následujícím čísle 8.11.1999.

CO JE POTŘEBA K ZODPOVĚZENÍ OTÁZEK?

K tomu, abyste správně odpověděli na zveřejněné otázky, je zapotřebí počínaje 2.10.1999 sledovat příštích 10 pořadů České televize „O zdraví“, anebo si přečíst přílohu tří posledních letošních čísel časopisu **Zdravá rodina** (11.10., 8.11. a 6.12.)

Odpovědi zasílejte na adresu: „O zdraví - soutěž“
Česká televize Ostrava,
Dvořákova 18,

729 20 Ostrava,

ozdravi@czech-tv.cz

nebo na e-mail:

Vylosování výherců i předání hlavních cen bude zveřejněno v pořadu České televize „O zdraví“ a v lednovém čísle časopisu „Zdravá rodina“.

Časopis **Zdravá rodina** vychází do konce roku 11.10., 8.11. a 6.12. zdarma jako zdravotní příloha 46 regionálních deníků po celé České republice (seznam uveden ve vedlejším rámečku).

Časopis **Zdravá rodina** najdete v denících:

Střední Čechy a Praha

Benešovský deník
Příbramský deník
Berounský deník
Rakovnický deník
Kladenský deník
Mělnický deník
Boleslavský deník
Kolínský deník
Kutnohorský deník
Večerník Praha

Jižní Čechy

Českokrumlovské listy
Listy Prachaticka
Listy Strakonicka
Listy Písecka
Táborské listy
Listy Pelhřimovska
Listy Jindřichohradecka
Českobudějovické listy

Severní Čechy

Ústecký deník
Deník Litoměřicka
Deník Směr
Deník Mostecka
Děčínský deník
Deník Jablonecka
Českolipský deník
Liberecký den
Deník Lučan
Deník Chomutovska

Východní Čechy

Pardubické noviny
Orlické noviny
Krkonošské noviny
Noviny Jičínska
Noviny Chrudimska
Noviny Vysočiny
Noviny Náchodska
Hradecké noviny

Západní Čechy

Karlovarské noviny
Klatovský deník
Tachovský deník
Rokycanský deník
Chebský deník
Domažlický deník
Sokolovský deník
Plzeňský deník

Morava

Svoboda
Rovnost

**Přejeme každému, kdo se soutěže zúčastní, hodně štěstí
a věříme, že přitom najde i ten správný klíč ke svému zdraví.**