

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



mimořádné jarní vydání 2010

Pomohl mi **ArthroStop**
Příběh s dobrým koncem

Novinka: **OptiTensin**
Krevní tlak pod kontrolou

Nenápadná královna
Pupalka dvouletá

Jaro na talíři

Soutěž:

S Beta karotenem
do Turecka!

Dana
Morávková

Baví mě
především **život**



První pomoc

při akutních problémech s močovými cestami



Proč Urinal Akut?

- protože obsahuje **nejvyšší** koncentraci 100% přírodních brusinek ve formě extraktu Hi-PAC™
- protože denní dávka garantuje **účinné** množství 36 mg proanthokyanidinů, které pomáhají zabraňovat uchycování bakterií na stěnách močových cest
- protože Vám stačí užívat **jen 2 tablety denně**
- protože je vyrábí tradiční česká firma v **nejvyšší** farmaceutické kvalitě garantované certifikátem GMP

Urinal Akut
Nejsilnější koncentrace
brusinek na trhu



**Ověřte si kvalitu
Vašeho přípravku
na močové cesty!**



Doplňek stravy

WALMARK®
20 let - česká firma

Žádejte ve své lékárně.

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na www.walmark.cz



OBSAH

4 KALEIDOSKOP

NOVINKA

5 Krevní tlak pod kontrolou

NA NÁVŠTĚVĚ

6 Dana Morávková

8 V KONDICI

Z PŘÍRODY

9 Nenápadná královna

10 SOUTĚŽ PRO VÁS!

V ORDINACI

11 Než zazvoní

12 NATURE'S BOUNTY

OHLASY

13 Pomohl mi ArthroStop

INSPIRACE

14 Jaro na talíři

15 KŘÍŽOVKA

Soutěž s Beta karotenem

Pupalce se říká večerní petklíč, protože její žluté květy se otvírají až za soumraku.

4 Kaleidoskop



14 Jaro na talíři



15 Soutěž s Beta karotenem



Vážení a milí čtenáři, vítám Vás nad novým vydáním našeho klubového zpravodaje, které, jak doufám, symbolicky, zato definitivně zavřelo dveře za letošní nekonečnou zimu. A protože jaro je ideálním obdobím pro změny, nový kabát dostalo i vydání časopisu, které právě držíte v ruce. Čtyři strany navíc a moderní grafické zpracování jsou alespoň malým dárkem a poděkováním Vám, kteří patříte mezi naše nejvěrnější zákazníky. Věřím, že se Vám nová podoba zpravodaje bude líbit a magazín se stane vítaným jarním poslem, který přinese do Vašich domovů slunečnou atmosféru. Přeji Vám příjemné prožití nadcházejících dnů a především pevné zdraví.

Mgr. Pavel Olšar,
ředitel pobočky Walmark ČR

P. Olšar

Kořen plný síly

Na světě existují celkem tři druhy ženšenů. Mezi nejcennější a také nejlépe prostudované patří ženšen korejský, který se pro svoje mimořádné účinky užívá v čínském lékařství již tisíce let (posiluje životní sílu a vitalitu a přispívá prý i k dlouhověkosti). Kořen této léčivky roste velmi pomalu a sklízí se po čtyřech až šesti letech, kdy v něm počet aktivních látek, tzv. ginsenosidů, dosáhne vrcholu. Korejský ženšen pomáhá tělu v boji s celou řadou nemocí, protože dokáže stimulovat tvorbu T buněk, které jsou součástí imunitního systému a ničí škodlivé viry a bakterie. Zároveň pomáhá při únavě, stresu a zotavování se z vleklých nemocí tím, že „zmobilizuje“ organizmus ke zvládnutí fyzicky i psychicky náročných situací.

Tip:

Korejský ženšen pomáhá nemocným s diabetem 2. typu, protože obsahuje parnaxany, což jsou látky, které dokážou snižovat krevní cukr.



DOPLNĚK STRAVY

Jaro je symbol čistoty

Kdy jindy, než se začátkem jarní sezony, je vhodné „nastartovat“ metabolismus a očistit tělo od všech toxických látek, které je zanášejí? Moderní styl života se nechvalně podepisuje na našich ledvinách a játrech, nejdůležitějších orgánech s detoxikační funkcí. Jejich nedostatečná činnost pak může vést k mnoha zdravotním problémům. Přípravek Denoxinal® obsahuje kombinaci léčivých rostlin a nutraceutik, které podporují přirozené detoxikační procesy v organismu. Výtažky z léčivých rostlin se významně podílejí na činnosti žlučníku, jater a ledvin a pomáhají je chránit. Rovněž se podílejí na odstraňování těžkých kovů z lidského těla (především chlorella a česnek). Ve spojení s pektinem pak regulují hladinu cholesterolu a cukru v krvi a příznivě ovlivňují činnost trávicího traktu.



DOPLŇKĚ STRAVY

Nekýchejte zbytečně...

Jestliže vás s jarními měsíci trápí rýma, oteklé oči a podobné alergické příznaky, vyzkoušejte některé doplňky stravy.

- * Vitamin C je důležitým antioxidantem v buňkách dýchacích cest a může mít protizánětlivý a protihistaminový (protialergický) účinek.
- * Kyselina pantotenová patří do komplexu vitaminů B a potlačuje zduření nosní sliznice.
- * Podle výsledků některých vědeckých studií mohou při zmírňování projevů jarních alergií pomáhat i omega-3 mastné kyseliny.
- * Prospět mohou i beta glukany obsažené například v hlívě ústříčné.



Tip: Koření pro lepší koncentraci

- * bazalka
- * rozmarýn
- * pepř
- * saturejka
- * kmín
- * skořice
- * hřebíček
- * tymián

Povzbuzení pro mozek i cévy

Mozek může dobře fungovat pouze tehdy, má-li k dispozici optimální množství mozkových přenašečů, tzv. neurotransmiterů. Při jejich nedostatku může docházet k řadě psychických poruch, jako jsou deprese či úzkost, a ke snížené výkonnosti mozku. Ginkgo biloba pomáhá mimo jiné k tomu, aby měly důležité transmittery, jako je dopamin, cholin, noradrenalin, v mozku dostatek receptorů a mohly se účinně rozvinout. Blahodárný vliv výtažků z ginkgo biloby na činnost mozku (lepší soustředění, paměť atd.) už objevilo také mnoho studentů, kteří využívají jeho jedinečných vlastností zvláště v náročném zkouškovém období.

KALEIDOSKOP

Jako v (bio)bavlnce

Věděli jste, že dětská pokožka je pětkrát tenčí než pokožka dospělých, a proto je mnohem náchylnější ke vstřebávání škodlivých látek? Za novorozenecké alergie často může i kontakt s nevhodnými materiály. Při pěstování konvenční bavlny se často používá nadměrné množství pesticidů, také při následném barvení se materiály nevyhnou kontaktu s chemikáliemi. Zbytky těchto složek mohou zůstávat v tkanině, a tím dráždit citlivou pokožku kojenců a malých dětí. V rámci prevence dětských alergií a ekzémů se proto stále častěji uplatňuje oblečení z biobavlny.



DOPLŇKĚ STRAVY



Vlastní ekozahrada

Nezáleží na tom, jak velký prostor máte k dispozici – můžete si osázet balkon, zahrádku, ale i založit rodový statek. Autor této knihy srozumitelně vysvětluje základní pravidla fungování přírody, při jejichž dodržení je velmi snadné vytvářet krásné zahrady, které vyžadují minimální údržbu a přitom poskytují maximální užitek – bohatou úrodu a bujnou přírodu, v níž si můžete užívat života. (Kompletní návod k vytvoření Ekozahrady a rodového statku, vyd. Smart Press, cena: 599 Kč)

K nebezpečným civilizačním nemocem patří hypertenze. Pro vážné zdravotní problémy, které může způsobit, a pro nedostatek zjevných příznaků, si vysloužila pověst tichého zabijáka. Poradíme vám, jak před ním můžete své srdce ochránit.

Krevní tlak pod kontrolou

Stejně jako u mnoha dalších nemocí není příčina vysokého krevního tlaku, neboli hypertenze, jednoznačně známá. Víme však, jaké jsou její rizikové faktory. Patří mezi ně genetické dispozice, kouření, nadváha, nadměrná spotřeba soli a alkoholu a stres. Krevní tlak se také zvyšuje s věkem, riziko narůstá u populace nad 45 let, přičemž muži jsou k hypertenzi dvakrát náchylnější než ženy. Vysoký krevní tlak mohou vyvolat i některé druhy léků.

Zákeřnost nemoci spočívá v tom, že nebolí. Proto si také vysloužila pověst tichého zabijáka, a toto označení není nijak nadnesené. Důsledky neléčeného vysokého tlaku bývají velmi závažné. Patří mezi ně kornatění tepen, poškození ledvin a očí a nadměrná zátěž vnitřních orgánů. Mezi nejzávažnější důsledky patří mozková mrtvice a infarkt myokardu. Těmto zdravotním komplikacím můžeme předcházet, pokud si riziko vysokého krevního tlaku včas uvědomíme a nepodceníme varovné příznaky. Bývá to především pocit častého a nepříjemného bušení srdce v nepravidelném rytmu, bolesti nebo „motání“ hlavy a únava. Nejlepší obranou před hypertenzí je důsledná prevence. Co

Kdy mluvíme o hypertenzi

K tomu, aby krev mohla obíhat naším tělem, je nutný přiměřený tlak v tepenném řečišti. Tento tlak se měří ve dvou hodnotách: systolický (horní hodnota) je tlak při srdečním stahu. Diastolický (dolní hodnota) je tlak zachycený v okamžiku, když se srdeční sval uvolňuje. Normální krevní tlak je 120 (systolický) na 80 (diastolický), popřípadě nižší (měří se v mm rtuťového sloupce). Hypertenze je definována hodnotami v průměru vyššími než 140/90, zjištěnými nejméně při dvou měřeních.

Pro váš klid

- * Pokud trpíte nadváhou či obezitou, snažte se zhubnout. Potvrdilo se, že i jeden kilogram navíc může ovlivňovat krevní tlak.
- * Omezte solení, protože strava s vysokým obsahem sodíku prokazatelně zvyšuje riziko vysokého krevního tlaku.
- * Zkuste žít bez cigaret a alkoholu.
- * Najděte si více času pro sebe. Dlouhodobý stres totiž patří mezi faktory zvyšující riziko hypertenze.
- * Poříďte si kvalitní tlakoměr a zvykněte si měřit si krevní tlak v pravidelných intervalech. Naměřené hodnoty si zapisujte.



v jejím rámci můžeme sami udělat? Především svůj krevní tlak pravidelně kontrolovat a řídit se zásadami zdravého životního stylu.

Listí, které léčí

Také některé přírodní látky pomáhají optimalizovat hodnoty krevního tlaku. V lidovém léčitelství je známý například česnek, snižující krevní tlak, a vitamin C a hloh, které rozšiřují krevní cévy. Některé studie prokázaly, že i vápník snižuje krevní tlak, protože se účastní svalových kontrakcí, a působí tak příznivě na srdce a cévy. Přírodní cesta k optimálnímu krevnímu tlaku „vede“ i přes olivové háje. Jedinečné pozitivní účinky má olivové listí. Už ve starověkém Řecku se listy olivovníku používaly pro léčbu ran a infekcí. Extrakt z listu olivovníku je ceněný pro své antioxidační účinky, které jsou téměř dvojnásobné oproti zelenému čaji a až o 400 % vyšší než u vitaminu C! Má také imunostimulační, antibakteriální, antimykotické a protizánětlivé účinky. Především je však významný v souvislosti s prevencí hypertenze, protože podporuje udržení zdravé hladiny krevního tlaku a správnou krevní cirkulaci.



Přírodní cesta

Doplňek stravy OptiTensin® je unikátní přípravek obsahující patentovaný extrakt z listu olivovníku evropského pro optimální krevní tlak. Extrakt z listu olivovníku podporuje udržení zdravé hladiny krevního tlaku a pomáhá ke správné krevní cirkulaci. OptiTensin® také pomáhá chránit před negativními vlivy volných radikálů a udržovat správnou hladinu cukru v krvi. Přípravek je vhodný pro osoby s hraničním krevním tlakem (krevní tlak vyšší než 120/80), s vysokým cholesterolem a pro všechny lidi, kterým záleží na tom, aby jejich srdce správně fungovalo.

Užívá se: 1 až 2 tablety denně, minimálně po dobu osmi týdnů.

Na vaší lékárně k dostání v průběhu měsíce června.

Novinka



DOPLŇEK STRAVY

Baví mě

*** Do povědomí diváků jste se zapsala hlavně svými rolami v televizních seriálech. Velkou část vaší práce ale tvoří i účinkování v divadle. Jaká představení byste čtenářům doporučila?**

Určitě bych všechny ráda pozvala k nám do Divadla bez zábradlí, kde momentálně hraji ve čtyřech představeních. První z nich se jmenuje Bez roucha aneb Ještě jednou zezadu, a jde o velmi slavnou komedii, kterou režíroval Jiří Menzel. Druhá hra má název Jakub a jeho pán, hlavní role vytvořili Jiří Bartoška a Karel Heřmánek a režisérem je Ivan Rajmont. Také dvě nejnovější hry – Terasa a Dvakrát Woody Allen, které režíroval Karel Heřmánek, mají u diváků velký úspěch.

*** Kromě hraní v divadle a natáčení v televizi se věnujete choreografii, moderujete, dabujete... Jak se to dá všechno stihnout a skloubit?**

K choreografii se občas ráda vrátím, protože je to moje druhá profese, na kterou nechci zapomenout. A díky hezkým a zajímavým příležitostem, které mám v divadle i v televizi, nemusím brát cokoli a práci si pečlivě vybírám. V televizi jsem začínala jako moderátorka ve Snídani s Novou, ale to už je pár let, teď už moderuji jen zřídka. Podobné je to s dabingem. A jak to stíhám? Dobře, když se chce, tak jde všechno, jen je důležité umět si čas dobře zorganizovat.

*** Vašemu synovi Petrovi je dvanáct let, takže už asi nevyžaduje takovou pozornost jako před pár lety...**

Péta je šikovný kluk a hodný, také jsme se mu vždycky s mužem snažili věnovat. A nikdy jsme ho neodbývali, když se nás

Herečku **Danu Morávkovou** (39) sice nejvíc proslavila role ředitelky nemocnice v televizním seriálu *Ordinace v růžové zahradě*, ale její pracovní záběr je mnohem širší. Volný čas počítá na minuty, proto nás potěšilo, že si našla před představením v divadle aspoň chvilku na krátký rozhovor.

především ŽIVOT

na něco ptal. Vždycky jsme mu všechno vysvětlili. Je chyba děti odbývat větami – na to jsi ještě malý, tomu bys nerozuměl. Dítě je osobnost a jako taková se musí respektovat. Myslím, že Péťa je dobře vychovaný.

*** Už se dá vytušit, jestli zdědil umělecké nadání po vás nebo po tatínkovi? (pozn.: manžel Dany Morávkové Petr Malásek je klavírista a hudební skladatel)**

Péťa má spoustu zájmů, chodí do různých kroužků, pochopitelně i do hudebního. Ale já bych byla asi nejraději, kdyby si zvolil nějaké úplně normální civilní povolání, aby se nepohyboval ve světě showbizny, ale jak o tom tak přemyslím, když bude šťastný, ať dělá to, co ho bude těšit...

*** Teď se asi vracíte k tomu, o čem jsme si povídali před začátkem rozhovoru. Byla jste velmi nazlobená na bulvár, na drzost, bezostyšnost a lživé výmysly, proti kterým je člověk bezmocný. Skoro jsme se báli, že nedáte svolení k rozhovoru ani nám...**

Ne, váš časopis jsem si prohlédla a líbí se mi. Ale máte pravdu, z bulvárních praktik jsem naprosto znechucená. Můžou si o vás vymyslet a napsat, co je napadne, překroutit vaše slova, vyhodit je z kontextu, a vy proti nim nezmůžete nic. Jediná obrana je soudit se s nimi, a na to nemám čas ani peníze.

*** Tak tohle je asi ta nejnepříjemnější stránka vaší profese. Která je naopak ta nejhezčí?**

Na mé profesi mě těší všechno – hrát, točit, dabovat. A taky mě strašně baví rozhlas. Když jsem byla malá, chodila

jsem do Dismanova rozhlasového souboru, kde byl pan režisér Berger, od něj jsem se hodně naučila. To bylo výborné – z téhle líhně pochází spousta dnes velmi úspěšných osobností, například Marek Eben, Táňa Medvecká, Radim Špaček a spousta dalších. A protože ráda stojím za mikrofonem, načetla jsem nedávno také svoji první audioknihu podle příběhu Pohádkář Báry Nesvadbové.

*** Teď jste si dala před představením rychlou, ale zdravou večeři – rajčata s mozzarellou... Daří se vám jíst zdravě a pravidelně?**

Mám výhodu, že mi chutná zelenina, takže jím ráda různé saláty. I doma připravuji spíš jednoduchá, lehká jídla. Samozřejmě při různorodosti mé práce je trochu obtížnější dodržet vždycky pravidelné stravování, ale nemám s tím problém, jen občas kvůli většímu shonu nestihnu oběd.

*** A najdete si čas na sport, nebo vás cvičení nebaví?**

Baví mě především život a všechno přirozené. Nejsem otrok ničeho. Nedřu pravidelně v posilovně, ale když se potřebuji rozhýbat, jdu si zacvičit do fit centra. Mám z toho dobrý pocit a nebolí mě záda. Taky si čas od času dopřeji masáž, v poslední době jsem si oblíbila ty thajské. Když mám chuť sednout na kolo, jedu se projet, a teď na jaře ho někdy ráda prostřídám s kolečkovými bruslemi.

*** Jak na vás působí jaro – pociťujete příliv nové energie, nebo spíš jarní únavu?**

Na jaro se vždycky moc těším, zvlášť letos po té dlouhé náročné zimě. Koneč-

ně bude teplo a odložíme kabáty a kožichy. Ale momentálně mám tolik práce, že ani nestíhám sledovat, jaké je venku počasí, natož dumat nad tím, jestli netrpím jarní únavou. Únavu samozřejmě občas pociťuji, ale to je tím pracovním vytížením. Proto jak můžu, tak spím. To je pro mě asi ta nejlepší relaxace.

*** Není vám sláva někdy na obtíž? Neobtěžují vás třeba lidé na ulici?**

Ale kdepak, lidi jsou většinou strašně milí, zažertujeme, děti si jdou pro podpis. Je to naopak moc fajn.

*** Prozradíte, kam se letos chystáte na dovolenou?**

Místo ještě přesně nevím, ale určitě pojedeme s mými kluky někam k moři. Každoročně vyrazíme na dovolenou aspoň na týden nebo na deset dní do některé z přímořských zemí, protože všichni rádi plaveme a v moři je to úplně nejlepší. Taky podnikáme výlety, chodíme na procházky, prostě si užíváme. Ale kam pojedeme, to není tak důležité, hlavně že budeme všichni tři spolu.

*** O svých dvou Petrech – manželovi a synovi – mluvíte moc hezky. Jaké vlastnosti si u svého muže nejvíc ceníte? A máte nějaký recept na šťastné manželství?**

Nemám. Kdybych měla, tak už mám Nobelovku... To by chtěl každý... Jsme spolu patnáct let a nenujíme se spolu, pořád se na sebe těšíme. A čeho si u svého muže nejvíc cením? Je to chlap. Co řekne, to platí. Je férový ve vztahu ke mně, k Péťovi, k práci. Je zodpovědný a má nás rád.

Cyklistika je bezesporu krásný sport. Klasik by řekl, že cyklistika je způsob života. Mnohým z nás přináší příjemný pocit z pohybu a zprostředkovává poznávání krás přírody. Vychutnejte si tyto pocity i krásy naplno a nenechte se omezovat limity svého těla. Váš pocit z kvalitního výkonu se poté ještě znásobí!

Roztočte novou sezonu naplno!

...aneb jak se kvalitně připravit na cyklistickou etapu

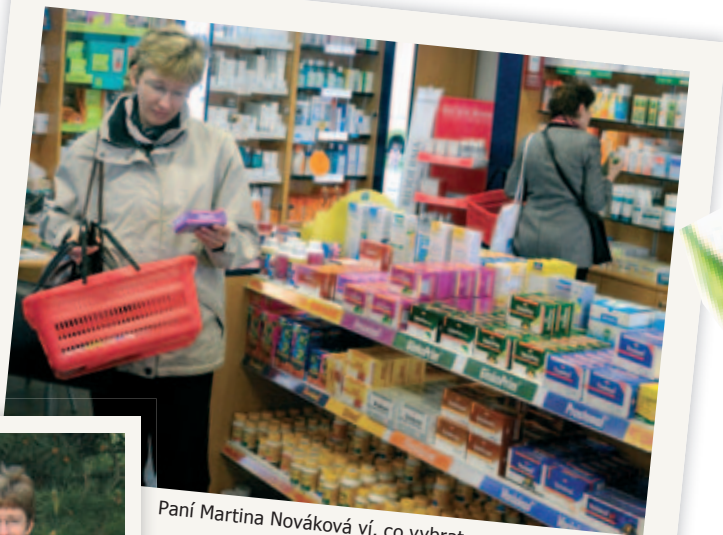
Během přípravy na cyklistickou etapu a v jejím průběhu je potřeba dodržovat správný pitný režim. To nejlépe zabezpečí isotonický nápoj **Xpower Flash** ① a v průběhu etapy pak hypotonický nápoj **Iont-Star Sport Sirup** ②, který je speciálně vyvinut předními odborníky na výživu za účelem doplnění všech nezbytných minerálů a energie. Navíc je obohacen o L-Carnitin, který pomáhá získávat energii z tuků. Energie potřebná během výkonu je tvořena rychlými a středně rychlými cukry, přičemž celá polovina je tvořena fruktózou, která není závislá na hladině inzulínu, a tím poskytuje rychle využitelnou energii. Během dlouhodobého výkonu často dochází k akutnímu nedostatku energie. Abyste těmto stavům předešli, doporučujeme vám doplňovat energii pomocí energy gelů **Xpower Carbogel** ③ a energetických tyčinek **Xpower Tripple Layer Energy Bar** ④. **Xpower Carbogel** je speciálně sestaven z komplexu sacharidů tak, že nejrychlejší složky (fruktóza) začínají působit prakticky okamžitě a dále je následují složitější sacharidy, čímž je dosaženo rovnoměrného využití energie v průběhu výkonu. Zisk celkové energie je potencovaný L-Carnitinem a energeticky ihned využitelnými MCT tuky. Obsah Taurinu přispívá k lepší koncentraci a oddálení psychické únavy. Je obohacen o komplex minerálů

NoCramp™ účinně působících proti svalovým křečím. **Xpower Tripple Layer Energy Bar** je jedinečná energetická tyčinka lahodné chuti s obsahem komplexních sacharidů (rychlé a pomalé cukry) tvořená základem z ovesných vloček, rýžových křupínek, rozinek a medu, zalitá šťavnatým ovocným želé a jogurtovou polevou. Nepříjemným svalovým křečím, které doprovázejí delší fyzické výkony, lze úspěšně předcházet pomocí přípravku **Xpower NoCramp** ⑤. Je unikátní kombinací minerálů, které pomáhají udržovat rovnováhu elektrolytů, a dokážou tak předcházet vzniku křečí při sportovním výkonu. Ideální poměr vysoce vstřebatelných forem minerálů a solí s převahou sodíku zabezpečí jejich rychlé působení ve svalové tkáni. Pro déletrvající fyzické výkony není důležité dodávání energie pouze během výkonu. Neméně důležitá je také regenerační fáze ihned po zátěži. Zde nejlépe pomůže **Xpower Recovery** ⑥, unikátní regenerační nápoj nové generace určený pro výrazné zkrácení doby zotavení po náročném výkonu. Kromě základních iontů – minerálů je přípravek doplněn o další příznivě působící funkční látky, které významným způso-

bem urychlují a zkracují dobu regenerace, a vy jste tak opět připraveni podávat maximální výkon.

V případě několikadenních etap nebo vícedenní cyklistické cesty doporučujeme před výkonem užívat **energetický stimulant GTI** ⑦ s výrazným účinkem, podporující maximální výkonnost při sportovních a fyzicky náročných aktivitách. Speciální kombinace čtyř hlavních složek zajišťuje rapidní zvýšení fyzické i psychické výkonnosti, oddaluje únavu a pocit vyčerpanosti. Díky přísadce Carnipure® L-Carnitinu Aminostar® GTI aktivně napomáhá k odbourávání tuků a podporuje další získání energie z jeho přeměny. Výrobky společnosti Aminostar jsou sportovci a kluby ceněny zejména pro svoji inovativnost, vysokou kvalitu a účinnost.





Paní Martina Nováková ví, co vybrat



Nenápadná královna

S paní **Martinou Novákovou** jsme se seznámili při naší návštěvě v lékárně na Budějovické v Praze, kde funguje samoobslužný prodej. Protože zrovna stála u regálu s výrobky Walmarku a zvažovala, který přípravek dá do košíku, poprosili jsme ji o krátký rozhovor.

* Pro co si nejčastěji chodíte do lékárny?

Hlavně pro vitaminy. Kupuji si je především na podzim a v zimě, kdy se jich tělu nedostává z běžné stravy. Nejraději mám multivitaminy, kde je všechno hezky pohromadě – vitaminy i potřebné minerály, jako je draslík, vápník, železo, hořčík atd. Oblíbila jsem si také přípravek Imunactiv™. Obsahuje totiž beta glukan, který pomáhá zvyšovat imunitu organismu. O této látce jsem si hodně přečetla (například i v časopise Klubu zdraví) a zdá se mi, že může být v rámci prevence různých onemocnění opravdu užitečná.

* V nákupním košíku máte také Pupalku s vitaminem E. Čím vás zaujala?

Byliny a léčivé rostliny mě zajímají odjakživa. Tuhle zálibu jsem nejspíš zdědila po své mamince, která také pěstovala a sušila bylinky a léčila s nimi různé zdravotní neduhy. Mám možnost využívat část zahrady u svého švagra v jižních Čechách. Pěstuji tam hlavně měsíček zahradní, třezalku, kontryhel a spoustu dalších druhů léčivků. Ale všechny léčivé rostliny pěstovat nemůžu, takže si některé chodím kupovat buď nasušené, nebo ve formě doplňků stravy. Na přípravku

z Walmarku mě zaujala kombinace pupalky dvouleté s vitaminem E, který je významným antioxidantem a zvláště ženy by ho měly pravidelně užívat.

* Prozradila byste čtenářům návod na některou vaši vyzkoušenou domácí bylinnou směs?

Protože při své práci trávím dlouhé hodiny u počítače, mám často unavené oči. Proto si pravidelně připravuji směs z třezalky, meduňky a světlíku. Recept mám od své kosmetičky. Do hrnku dám špetku od každé sušené byliny a zaliji horkou vodou. Nechám vychladnout, pak sceďím a do vlažného nálevu namáčím kosmetické tampony, které přikládám na oči. Tento odvar zmírňuje otoky i kruhy pod očima. Nejlepší je připravit si oční kúru tak dvakrát třikrát týdně.

* Kde se inspirujete při přípravě bylinných směsí?

Většinou v různých bylinkářských časopisech nebo knihách. Je to takový můj koníček a dobře si u něj odpočinu. Baví mě otevřít knížku o léčivých bylinách, prohlížet si ilustrace a zjišťovat, na co se která rostlina používá, jak se pěstuje... Je to takový protipól mé práce na úřadě, kde pracuji se samými čísly. Takový malý, ale nutný návrat k přírodě.



Pupalka dvouletá

Pupalka dvouletá + vitamin E

Výtažky z pupalky dvouleté v kombinaci s přírodním vitaminem E jsou vhodným prostředkem při kožních problémech a vyrážkách. Pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu a mohou pozitivně ovlivňovat krevní tlak. Pupalka dvouletá a vitamin E mají také blahodárný vliv na srdce a cévy a napomáhají mírnit nepříjemné projevy před a v průběhu menstruace. **Užívá se 1 tobolka denně během jídla.**



DOPLNĚK STRAVY

KLUBOVÁ STRÁNKA



Klub zdraví
WALMARK®
... výhoda na vaší straně

WALMARK®
20 let
česká firma

Walmart slaví 20 let, ale dárky dostáváte vy!

1

Dvojnásobná odměna za váš nákup v zásilkovém prodeji!

V období od 26. 4. 2010 do 31. 5. 2010 získáte při nákupu v naší zásilkové službě za každých započatých zaplacených 50 Kč mimořádný bonus ve výši 2 Wk!

Příklad:

Běžně – za nákup v hodnotě 1309 Kč po členské slevě získáte Bonus za nákup ve výši 27 Wk.

Nyní ve výše uvedeném období – za nákup za 1309 Kč po členské slevě získáte Bonus za nákup ve výši 54 Wk!

2

Zvýhodněný bonus u vybraných produktů!

V termínu od 1. 5. 2010 do 31. 8. 2010 získáte za zaslané čárové kódy z vybraných výrobků Walmart (zakoupených v zásilkovém prodeji Klubu zdraví Walmart nebo v lékárně) až 60 % navíc!



Všechny výrobky zapojené do akce ZVÝHODNĚNÝ BONUS.

	Balení	Obj.číslo	Běžný bonus	Zvýhodněný bonus
Acneon	30 tablet	6038	24	36
CLA – Clarinol	30 tobolek	0401	26	40
Denoxinal	60 tablet	4003	32	50
Hvězdíci	60 tobolek	8155	30	50
Marťánci s prebiotiky MIX	100 tablet	1803	23	35
Pregnum	60 tobolek	3907	33	50
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	38	60
Prostenal	90 tablet	0692	40	60
Salutil	30 tablet	5123	19	30
Urinal Akut	10 tablet	5758	17	25
Vialong	30 tablet	4539	27	40
Vialong	90 tablet	4768	71	90

Pro získání bonusu je rozhodující datum doručení kódů na adresu zákaznického servisu do 31.8.2010.

3

Více než 30 produktů v akčním balení s dvaceti a více % tablet navíc zdarma stále v naší nabídce.

Objednejte si na našich internetových stránkách www.kzw.cz nebo prostřednictvím bezplatné linky zákaznického servisu na čísle 800 141 141. Akce slavíme 20 let stále trvá!

top 10 produktů Walmart

podle prodaných kusů v zásilkové službě KZW

1. Beta karoten - 20 let 100+30
2. Proenzi 3 - 20 let 180+45
3. Diallevel 60 tablet
4. ImunActiv® - 20 let 30+10
5. ArthroStop® RAPID 180 tbl. + ArthroStop krém 100 ml ZDARMA
6. Hlíva ústřičná - 20 let 60+30
7. Vápník - Hořčík - Zinek FORTE - 20 let 100+20
8. Super Omega 3 - 20 let 60+12
9. Varixinal® - 20 let 90+18
10. GinkoPrim® MAX - 20 let 60 mg 60+20



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10

Rodiče i učitelé si denně kladou otázku, jak udržet děti u učení, zaujmout jejich pozornost, podpořit paměť a usnadnit jim výuku. Významnou roli v tomto procesu hraje i DHA.



Co ještě pomáhá

- * Zcela nenahraditelnou učební pomůckou je legrace a smích, neboť chemické látky, které se při smíchu uvolňují, zmírňují napětí a stres, dodávají klid a pocit větší sebekontroly.
- * Svou roli při učení hraje rovněž únava dítěte. To znamená, že je podstatné sledovat i správnou denní dobu, ve které má ještě malý školák dost sil vnímat a plnit svoje školní povinnosti.
- * Nezbytnou součástí k odstranění přebytečného napětí je také přiměřený dostatek pohybu, jídla a pití. Lidský mozek je tvořen převážně z tuku, bílkovin a vody. Protože mozek tvoří ze 75 % voda, může i lehká dehydratace způsobit bolesti hlavy, a tak způsobit potíže s učením.
- * Dětský mozek potřebuje pro správný růst dostatek omega-3 nenasycených mastných kyselin. Jedna z nich – DHA (dokosaheptaenová kyselina) – je základním stavebním kamenem mozku, kde tvoří až 20 % šedé kůry mozkové.
- * DHA pomáhá zlepšovat koncentraci, paměť, pozitivně podporuje proces učení a preventivně také předchází projevům hyperaktivity. DHA si tělo nedokáže samo vyrobit, proto je potřeba přijímat ji ve stravě. Nejbohatším zdrojem DHA je rybí tuk. Ne všem rodičům se ale daří potřebný přísun rybího tuku dětem poskytnout, neboť mnohé děti ryby nijak zvlášť nemilují. V dnešní době je však řešení poměrně jednoduché. Stačí vybrat vhodný doplněk stravy, který má vysoký obsah DHA a přitom postrádá rybí chuť nebo pach. Například populární Hvězdičky mají pomerančovou chuť a děti je konzumují s nadšením.

Než zazvoní

Upoutat a udržet pozornost dětí v současné „přeinformované a přemédializované“ době je vskutku nesnadný úkol. Kolem se odehrává tolik zajímavých věcí, které je možné sledovat a poslouchat! Chceme-li v dětech vzbudit zájem, musí v prvé řadě zajímat děti nás samotné, musíme jim věnovat dostatečnou pozornost a nenechávat jejich výchovu v rukou televizních tvůrců. Kooperativní chování a oční kontakt s dítětem jsou hlavní podmínkou k udržení dětské pozornosti.

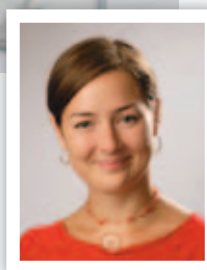
Názorná výuka

Zájem školáka dokáže vzbudit diskuse kolem daného předmětu či probírané látky. Pomáhá, pokud se kolem učení podaří vytvořit atmosféru vzrušení a očekávání. Dáváme-li dětem zajímavé a spekulativní otázky, vzbudíme tak nejen jejich zájem, ale podpoříme i jejich přirozeně kreativní a kritické myšlení. Vyplatí se pracovat i s různými záhadami a tajuplnými dohady. Děti pak mívají nové zajímavé nápady, které jsou nezřídka i pro nás dospělě jistým druhem inspirace. Samotnou pozornost dobře podporují vizuální a názorné pomůcky. Pokud si děti mohou na něco skutečného sáhnout, pořádně si to prohlédnout a následně o tom někomu vyprávět, jistě si takovou zkušenost zapamatují lépe, než jen posloucháním nudného

teoretického výkladu. Podle statistických údajů si totiž děti pamatují 10 % toho, co si přečtou, 26 % toho, co slyší, 30 % toho, co vidí, 50 % toho, co vidí a slyší, 70 % toho, co sami říkají, a 90 %, tedy výrazně nejvíce, toho, co říkají a dělají. (Riefová, S. F.: *Nesoustředěné a neklidné dítě ve škole*, Portál, Praha 2007)

Škola hrou

Při výuce využijeme toho, co mají děti přirozeně rády. Pokud dítě rádo kreslí, bude pro něj zábavné nakreslit nám barevnou scénu z knihy, třeba jako pohlednici nebo komiks. Mohou navrhovat oblečení pro svého historického hrdinu, vymyslet křížovku nebo mu případně napsat dopis či zatelefonovat. Není-li čas na takové hry a dojde na „ty otravné domácí úkoly“, je třeba dítěti poskytnout soukromí, dostatečně klidné místo a vyloučit rušivé zvuky z okolí (např. rádio či televizi). Vhodné osvětlení a vyvětraná místnost jsou také nezanedbatelnou součástí studijního procesu. Aby se pozornost dětí nerozptylovala, vyplatí se naučit je udržovat si pořádek na pracovním stole. Proces učení je pro rozvíjející se dětský mozek procesem náročným. Proto nezapomínejme na častou chválu jakéhokoliv, byť drobného, pokroku.



Mgr. Adéla Jílková, psycholožka, Pracoviště klinické psychologie, Brdičkova 2, Praha 5



Nyní ve 60tbl.
balení
Hvězdiček
zdarma
klíčenka

Nature's Bounty

- ekologicky přátelská společnost již více než 35 let



GO GREEN



Healthy you.
Healthy Earth.

Pokud jde o vitamíny, 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 díky 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 chladicí 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 přípravky Nature's Bounty® vyrábějí v recyklovatelných plastových 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 lahvíčkách postupně již v jarních měsících!



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 na 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 je do roku 2010 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

Pomohl mi ArthroStop

Pan **Adolf Müller** (49)

odjakživa rád sportuje.

Nejraději hrál vřdycky hokej a tenhle koníček mu vydržel dodnes. Předloni ale v zápalu hry utrpěl poranění kolene. Jak sám říká – před hrozbou operace ho zachránila jízda na rotopedu, dieta a také kloubní výživa ArthroStop.

Hokej jsem začal hrát jako kluk asi ve dvanácti letech a moje místo bylo odjakživa v bráně. Chrániče, které byly tehdy pro hráče k dostání, ale nebyly kvalitou ani zdaleka srovnatelné s těmi, které se používají dnes. Vzpomínám si, že třeba masku na obličej mi vlastnoručně vyrobil tatínek. Nejprve si udělal podle mé čelisti sádrový odlitek, a na jeho základě mi pak zhotovil z laminátu, který se používal na lodě, masku. Brusle tehdy taky nebyly nic moc, takže každý zásah pukem děsně bolel, na hrudník jsem měl jen silnou vestu z filce s koženými díly. No, a s podobně jednoduchou výbavou jsem vlastně hrál donedávna. Takže je asi skoro zázrak, že se mi zranění po celou mou hokejistickou „kariéru“ vyhýbala.

Poslední možnost

Až předloni v lednu jsem při jednom utkání dostal prudkou ránu pukem přímo do pravého kolene. Bolelo to jako čert, koleno jsem vůbec neohnul, jak bylo nateklé, nemohl jsem si na něj kleknout, dokonce při nastupování do auta jsem si musel nohu přidržovat rukama. Utěšoval jsem se, že to přejde, abych nemusel nikam k doktorovi, a takhle jsem to nechal půl roku... Nakonec mi stejně nezbylo, než se vydat do nemocnice. To bylo v červnu. Když jsem ortopedovi přiznal, jak dlouhá doba od úrazu uplynula, dostal jsem především vynadáno, že jdu tak pozdě. Následovala různá vyšetření, rentgen, a když pak měl pan doktor všechny výsledky v ruce, začal rovnou hledat termín operace. Ptal jsem se ho, zda je operace nezbytná a neodkladná a jestli není možné zkusit ještě něco jiného. „Pod kudlu“ se mi opravdu nechtě-



Stop bolavým kloubům

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

Účinné látky obsažené v ArthroStop® krému (mentol, kafr a silice) mají pozitivní vliv na prokrvení postižených tkání, prohřívají a uvolňují bolestivá místa. Přítomný metylsaliicylát 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

lo, zvláště poté, kdy mi sdělil, že si po operaci budu muset píchat do břicha injekce jako prevenci proti trombóze... Chvilí se rozhodoval a pak mi navrhl, že tedy zkusíme počkat, zda se nález nezlepší, ale pouze za předpokladu, že dodrží tři podmínky – zhubnu aspoň deset kilo, budu každý den šlapat na rotopedu a pravidelně užívat kloubní výživu. To byla dobrá nabídka, okamžitě jsem souhlasil.

Na vlastní kůži

Rotoped jsme doma měli, akorát, že já jsem ho do té doby ignoroval, protože mnohem raději jezdím na kole v přírodě. Také jsem si hned došel do lékárny pro dvě balení ArthroStopu, který mi pan doktor doporučil. A „naordinoval“ jsem si přísnou redukční dietu. Výsledek se dostavil po půl roce a byl neuvěřitelný.

Za prvé jsem měl dole 16 kilo, ale hlavně – bolest kolene byla pryč a žádný pohyb mi nevedl. Pan doktor byl s výsledkem našeho „pokusu“ taky spokojený a řekl, že k operaci už není důvod.

Můžu vám říct, že když jsem dříve viděl nějakou reklamu na kloubní preparáty v televizi nebo v časopisech, dost jsem pochyboval o účincích, které slibovaly. V případě ArthroStopu jsem se ale na vlastní kůži přesvědčil, že opravdu zabírá. Samozřejmě k mému uzdravení přispěla i změna životního stylu – úprava jídelníčku a pravidelný pohyb. Od úrazu jsem i při sportu opatrnější a také se o své klouby víc starám, například si dvakrát do roka dopřávám tříměsíční kúru ArthroStopu.

Akce 1+1 zdarma!
Při zakoupení 1 balení ArthroStopu nyní získáte druhé balení zdarma!
Balení obsahuje ArthroStop Rapid 180 tablet + krém 100 ml jako dárek. Nabídka platí do vyprodání zásob.



Jaro na talíři

Přinášíme recepty na lehké jarní pokrmy plné vitaminů a minerálů, které vám dodají tu správnou porci energie třeba pro práci na zahrádce.



Květáková pomazánka

Na 4 porce:

- * půlka uvařeného květáku
- * 4 lžice majonézy Hellmann's
- * 200 g libové šunky
- * pažitka nebo petrželka
- * špetka soli a pepře

Uvařený vychladlý květák rozmáčkáme, přidáme na kostičky nakrájenou šunku, pažitku a majonézu Hellmann's. Jemně osolíme a opepříme. Podáváme s tmavým chlebem nebo jako přílohu k masu.



Bramborový salát

„životabudič“

Na 4 porce:

- * 1 kg brambor stejné velikosti
- * 4-6 lžic majonézy Hellmann's
- * 3 lžice hořčice Hellmann's
- * 4 lžice slunečnicového oleje
- * 10 kyselých okurek
- * 1 větší cibule
- * 50 ml vody oslazené hnědým cukrem
- * mleté černé koření

Studené, uvařené a oloupané brambory nakrájíme na malá kolečka. Kyselé okurky a cibuli nakrájíme nadrobno. Vložíme do mísy a přidáme majonézu Hellmann's, hořčici Hellmann's, slunečnicový olej a oslazenou vodu. Dochutíme mletým černým kořením. Vše promícháme a necháme uležet do druhého dne.

Čočkový salát s jablkem

Na 4 porce:

- * 150 g čočky (nejlépe dvě barvy, např. hnědá a žlutá)
- * 1 větší červené jablko
- * 1 jarní cibulka
- * 2 lžice majonézy Hellmann's
- * 2 lžice omáčky Hellmann's Dijonnaise
- * šťáva z půlky citronu
- * špetka cukru a špetka soli
- * čerstvě drcený pepř

Čočku namočíme přes noc a druhý den uvaříme doměkka. Scedíme a necháme vychladnout.

Jablko nakrájíme i se slupkou na malé kostičky a dáme do mísy. Zastříkneme citronovou šťávou a dobře promícháme. Přidáme čočku a nasekanou jarní cibulku. Promícháme s majonézou Hellmann's a omáčkou Dijonnaise Hellmann's a jemně dochutíme solí, pepřem a cukrem.



Vyluštěnou tajenku označenou heslem „tajenka jaro“ nám zasílejte nejpozději do 30. 6. 2010 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. 10 vylosovaných úspěšných luštitelů obdrží balíčky z Walmarku.

POMŮCKA: OKI, SOT	SÍT PRODEJEN NÁBYTKU	HLEN	PŮVODCI DILA	CHEM. ZN. CINU		SOUČET ZASTAR.	ONDŘEJ DOMÁCKY	ČAJ ZASTAR.		VŠECHNO	2. DÍL TAJENKY	MRAVNOST	ČESKÝ ZPĚVÁK KAREL ???	ZKR. PRO TOTÉŽ
2X SNIŽENÝ TÓN A					BOXERSKÝ ÚDER INIC. ZÁVOD. JUNKOVÉ				VSTUP PRO VOZY					
1. DÍL TAJENKY									OBLÉKAT KAŠTAN					
MODEL LETADLA				CHEM. PR- VEK ZN. I ZÁPOR				MĚSTO U MR. MOŘE JAPONSKÁ EL. FIRMA						
VZDUCH BOHATÝ KYSLÍKEM					PICHLAVÉ POROSTY NÁHLÝ ZVRAT				OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL VUNĚ				STÁT USA	UROZENÝ PÁN ZE ŠPANĚLSKA
	ODSTAVEC ZKR.	ODDĚLENÍ NOŽEM TROPICKÉ OVOCE				LETADLA ZASTAR. VÁPENCOVÉ ÚZEMÍ					ZVÝŠENÝ TÓN A CHEM. ZN. ARGONU			
ZNAČKA TISKÁREN				LÉKAŘSKÁ KOMORA PODLE TOHO			ZNAČKA APERITIVU ÚDER ROHY					ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK PŘEDPONA ŠLECHTICŮ		
ŘÍMSKÝCH 501			CUKŘÁŘSKÝ VÝROBEK ZÁPADOČE- SKÉ MĚSTO				KYTOVEC INIC. HEREC. ISSOVÉ							
3. DÍL TAJENKY											CITOSLOVCE OHRAZENÍ			
NEHLUČNÉ					NÁČRT						SEVEŘAN			

Užij si léto s Beta karotenem Walmark!

Ještě do konce června máte možnost zkusit štěstí v naší velké jarní soutěži a vyhrát některou z atraktivních cen, které jsme pro vás připravili! Pomůže vám k tomu Beta karoten od Walmarku, oblíbený doplněk stravy, napomáhající docílit krásného a dlouhotrvajícího opálení.

Pošlete čárové kódy
a **VYHRAJTE!**

- 1. cena** dovolená v Turecku pro 2 osoby (10 nocí, all-inclusive)
- 2.-10. cena** robotický vysavač iRobot
- 11.-50. cena** atraktivní sada cestovních zavazadel
- 51.-100. cena** balíček Walmark pro krásu a zdraví v hodnotě 500 Kč
- 101.-250. cena** chladič termo batoh

Navíc 1 měsíc užívání
zdarma!



Pravidla soutěže:

1. Soutěž probíhá v období **1. 3.-30. 6. 2010**.
2. Do slosování bude zařazen každý, kdo během soutěžního období zašle 1 čárový kód z balení Beta karoten Walmark 100+30 nebo 100+10 tobolek anebo 3 čárové kódy z menších balení téhož produktu (30 nebo 60 tobolek).
3. Čárové kódy je možné zasílat v průběhu trvání soutěže vícekrát, což zvyšuje soutěžícímu šanci na výhru. Zasílací adresa: Zákaznický servis Walmark, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem: „Užij si léto s Beta karotenem Walmark“ a uveďte své kontaktní údaje pro zaslání případné výhry.
4. Seznam výherců bude zveřejněn do 20. 7. 2010 na adrese www.kzw.cz. Výhry budou zaslány do 31. 7. 2010.
5. Podrobná pravidla najdete na www.kzw.cz nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

DOPLNĚK STRAVY

Dovolte přírodě ulevit vašim nohám!

Varixinal® se silou koňského kaštanu:

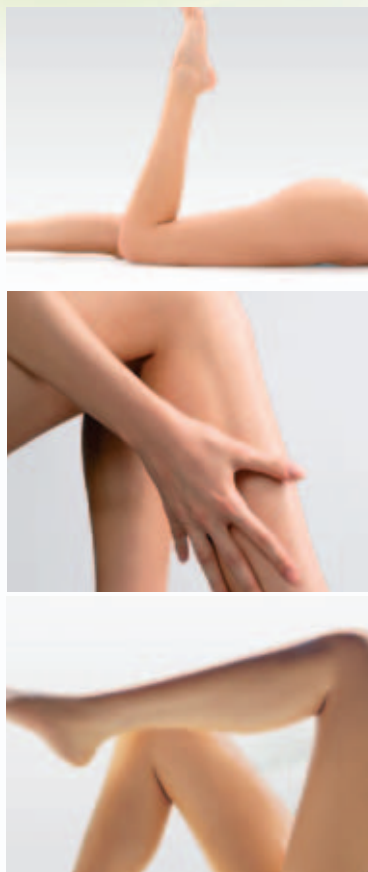
- napomáhá zmenšit otoky a zmírnit pocity těžkosti nohou
- pomáhá k udržení zdravých žil, správné elasticity a oběhu krve v žilách
- pomáhá revitalizovat unavené nohy

Účinná síla přírody...
jen v 1 tabletě denně!

Nyní akční nabídka
33% tablet navíc ZDARMA*



Doplňek stravy



WALMARK®
20 let - česká firma

*Akce platí do 31. 5. 2010

Více informací na bezplatné info lince: 800 141 141, Walmark, a.s., www.varixinal.cz