

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ZÁŘÍ 2013



Jan HRUŠÍNSKÝ Divadlo je zázrak

Soutěž
s multivitaminy
Spektrum Imunactiv
o jízdenky
Eurolines!

Originální
recepty
od rybáře



Urinal Akut
Vylepšené
složení



Walmart
má svou
miss



Novinka
Hlíva ústřičná
Premium



Prostena[®] FORTE

UŽIJTE SI SNY BEZ PŘERUŠOVÁNÍ



Časté močení během noci může být prvotním projevem potíží s prostatou. Nový **Prostena[®] FORTE** je díky vylepšenému složení ideálním doplňkem pro **zdraví mužské prostaty**. Obsažené Saw palmetto **pomáhá udržovat zdravou prostatu** a podporuje správný proud moči. Kopřiva dvoudomá **podporuje vylučovací funkci ledvin** a napomáhá udržovat **správnou funkci močového ústrojí**. Zinek přispívá k udržení normální hladiny testosteronu a je nezbytnou součástí zdravé prostaty.

Účinky Prostena[®] FORTE:

Pomáhá udržovat zdravou prostatu (Saw palmetto) ✓

Přispívá k zachování správné funkce močového ústrojí ✓
(Kopřiva dvoudomá)

Dodává tělu Zinek, který je nezbytnou součástí prostaty ✓

www.prostena.cz

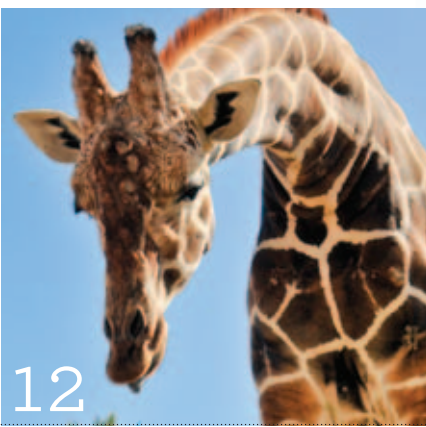


Doplňěk stravy

Vsadte na modrou,
vsadte na Prostena[®] FORTE i vy.



14



12



34

DOPISY 4

VÍTE, ŽE
Zajímavosti ze světa zdraví 6

O ČEM SE MLUVÍ
Kam mizí vitaminy? 7

NOVINKA PRO ŽENY
Proenzi Lady CalciCube 8

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA
Top žluté řady 9

SETKÁNÍ
Jan Hrušínský 10

VELKÁ SOUTĚŽ
S Eurolines za zvířaty 12

PŘÍRODA UZDRAVUJE
Záhady močových cest 14

KRÁSA A ZDRAVÍ
Řešení je Viaderm 15

KLUBOVÉ STRÁNKY 16

VAŠE OHLASY
Výhry si užíváme 21

NOVÉ TRENDY
Pohyb bez omezení 22

POD DROBNOHLEDEM
Zaměřeno na houby 24
Imunita je jako orchestr 25

PRO MAMINKY
Sport děti zocelí 26

DO KNIHOVNIČKY
Představujeme knižní novinky 28

ZDRAVÁ KUCHYNĚ
Na rybách 29

ZAÚJALO NÁS
Strážci našeho zažívání 30

CESTY ZA ZDRAVÍM
Wellness hotel Grund Resort 31

KŘÍŽOVKA 32

LÉKAŘ RADÍ
Hýčkejte si srdce 33

PORADNA
Znáte dobře Dialevel? 34

Vážení a milí přátelé,

dovolte, abych Vás srdečně pozdravil a popřál Vám příjemně strávený čas nad vydáním aktuálního čísla našeho klubového časopisu. Opět v něm najdete řadu novinek, které jsme pro Vás připravili, a věřím, že i spoustu zajímavostí, zábavy a inspirace.

Pro naše zákazníce jsme na tento podzim přichystali překvapení v podobě nového výrobku z řady Proenzi. Lahodné žvýkací karamelky Proenzi Lady CalciCube obsahují kombinaci vápníku a vitaminů D a K a jsou nezbytné pro udržení zdravých a silných kostí. Mnohé z žen v podzimním počasí ocení také vylepšené složení produktu Urinal Akut.

Zajímá-li Vás, co všechno můžeme sami udělat pro to, abychom zůstali dlouho pohybliví bez jakýchkoli omezení a bolestivých projevů, nalistujte si dvoustranu 22-23. Mnoho nových poznatků týkajících se prevence srdečních a cévních onemocnění se zase dozvíte z článku docentky Věry Adámkové z Pracoviště preventivní kardiologie v pražském IKEMu.

Představíme Vám i novinku Hlívu ústřičnou PREMIUM, děti pak jistě potěší nový dárek, který na-

jdou ve 100tabletovém balení oblíbených Martánek. Také multivitaminové a multiminerální přípravky pro dospělé jsou mezi našimi zákazníky stále vyhledávanější. Jedním z důvodů nespíš bude i klesající obsah důležitých vitaminů a minerálů v ovoci a zelenině. O tomto tématu se můžete více dozvědět na str. 7, kde Vám rovněž představíme Spektrum Gummies, chutné želatinové tablety, které obsahují komplex důležitých vitaminů a minerálů.

V našem časopise se jako vždy můžete těšit na zajímavá setkání s významnými osobnostmi i na soutěže o krásné dárky. Pro inspiraci přinášíme rozhovor s naší zákaznicí paní Miluší Piačinovou, výherkyní jednoho ze dvou odšňavovačů značky Catler, o které jste soutěžili v loňském čísle. A co můžete vyhrát tentokrát? Třeba výlet s autobusy Eurolines do některé evropské zoo dle vlastního výběru nebo pobyt v moderním wellness Hotelu Grund v Krkonoších.

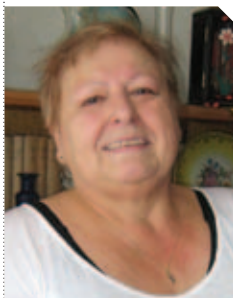
Přeji Vám hezké čtení, příjemný podzim a hlavně pevné zdraví.



Mgr. Pavel Olšar,
ředitel pobočky
ČR a regionální
ředitel CZ, SK,
LT, LV



Těšíme se na Vaše ohlasy!



Pozdrav přátelům z Walmarku

Dobrý den,
chtěla bych Vám popřát k Vašemu výročí hodně spokojených zákazníků a poděkovat za Vaše produkty. Jsem jejich dlouholetou uživatelkou.

Neumím si svůj život bez nich vůbec představit. Před lety jsem prodělala náročnou onkologickou léčbu, po které trpím bolestí kostí a kloubů, trápí mě bolesti nohou a jejich otoky, v noci křeče. Velmi mi pomáhá přípravek Varixinal, beru od Vás i minerální doplňky a pro svou devětaosmdesátiletou maminku kupuji Lutein Forte. Velmi mi vyhovuje možnost objednat přímo z webových stránek, vím, že po zaplacení převodem mám balíček v rukách za pár dní. Oceňuji i informace zákaznického servisu o osudu objednávků.

Obě jsme s maminkou s Vašimi produkty spokojeny, a proto mi dovolu, abych Vás, všichni milí Walmarkové a Walmarečky, považovala za své přátele a ještě jednou Vám poděkovala.

S pozdravem Hana Šabatová, Praha 5

Hezký den, paní Šabatová,
děkujeme za milý pozdrav a těší nás Vaše spokojenost s výrobky Walmarku. Především jsme rádi, že Vám pomáhá přípravek Varixinal. Na tento produkt máme velmi dobré ohlasy od našich zákazníků a také ze zahraničí, kde se řadu let rovněž velmi úspěšně prodává. Přejeme Vám i Vaší mamince hodně zdraví, posíláme přátelské pozdravení a další balení Varixinalu.



DOPLNĚK STRAVY



Pohyb bez potíží

Vážená redakce,
jsem dlouholetým členem Vašeho klubu a musím konstatovat, že jsem s Vašimi službami velice spokojen. Velice si vážím Vašich operátorek, které jsou vždy velice příjemné a dobře poradí. Odebírám Vaše produkty a jsem s nimi spokojen a doporučuji je ostatním. Mám dobré zkušenosti například s GinkoPrim MAX, protože jsem měl studené končetiny a po měsíčním užívání se to velmi zlepšilo. Stejně dobře se mi osvědčilo užívání přípravku Vápník-kořčík-zinek. Trpěl jsem křečemi nohou a nyní nevím, co to je! Ještě jsem vyzkoušel tablety Proenzi. Užívám je čtyři měsíce, potom si dám čtyři měsíce pauzu a pokračuju další kúrou. Nemohu si tento postup vynachválit, protože mi bude 70 let a běhám bez potíží. Jan Špalek, Závratec

Vážený pane Špalku,

je skvělé, že si můžete užívat života a svých zájmů bez potíží s pohybovým ústrojím. Pokud k tomu přispívají i přípravky Walmarku, máme velkou radost. Zdravíme Vás i celou rodinu, přejeme i nadále pevně zdraví a posíláme na Vaši adresu poděkování v podobě novinky Proenzi Comfort.



DOPLNĚK STRAVY SE SLADIDLEM



Pochvala pro GinkoPrim MAX

Vážení,

chtěl bych Walmarku poděkovat za výrobu a prodej doplňku stravy GinkoPrim MAX, který kupuji od doby, kdy se objevil na trhu. Podle mého názoru vděčím tomuto výrobku za to, že ve svém vysokém věku mám dobrou paměť i duševní aktivitu, a že pomáhá k tomu, že zatím nepozoruji změny související se stárnutím. GinkoPrim MAX mi také pomohl vyřešit můj letitý problém se studenými končetinami. Pozitivní efekt jsem zaznamenal asi po šesti týdnech užívání. Domnívám se, že jsem zvolil vhodnou kombinaci, když současně užívám Spektrum Energy.

S pozdravem Bohouš Staněk, Praha

Vážený pane Staňku,

i my si myslíme, že jste udělal dobře, když jste si vybral tuto kombinaci. Kromě ginkgo biloby obsažené v přípravku GinkoPrim MAX, která pomáhá udržovat mentální svěžest a duševní pohodu, dostáváte i kompletní řadu vitaminů a minerálů zastoupenou v přípravku Spektrum Energy. Přejeme Vám, ať jste stále svěží a plný sil, a posíláme doplněk stravy GinkoPrim MAX jako poděkování za Vaš dopis.



DOPLŇEK STRAVY



Vyšívané zdraví

Milá redakce,

již dlouhou dobu jsem členkou Klubu zdraví. Po boku Walmarku jsem vyzkoušela několik přípravků,

se kterými jsem byla nadmíru spokojená. Nyní bych Vám chtěla poděkovat za skvělý přípravek Konopný gel hřejivý. V naší rodině se často stává, že nás trápí namožené svaly. Ráno je pak problematické vstát a celé tělo rozhybat. Konopný gel nás potěšil, neboť jeho účinky jsou výborné. Děkuji Vám za tento přípravek, nikdy jsem netušila, že by měl konopný olej takové léčivé schopnosti. Ostatně na stránkách časopisu Klubu zdraví se vždy dozvím leckteré novinky a zajímavosti.

Je neuvěřitelné, že Klubu zdraví je už 15 let. Zároveň to ale dokazuje, že Walmark je uznávaná a oblíbená značka na trhu. A protože až dosud jste se starali o to, abychom se cítili dobře my, nastává nyní čas obrácených rolí. Rozhodla jsem se na oplátku potěšit já Vás. Zasiílám Vám k Vašemu výročí výšivku a doufám, že se Vám bude líbit. Přeji Vám, aby se Klub zdraví Walmark stále rozrůstal o zdravé členy a abyste měli každý den důvod k úsměvu.

Všechny zdraví členka Miloslava Toušová

Milá paní Toušová,

udělala jste nám velikánskou radost! Když dárek od Vás přišel, přišli si ho postupně prohlédnout všichni kolegové ze Zákaznického servisu. Mockrát děkujeme, už jsme pro výšivku našli čestné místo na zdi kanceláře. Stejně tak nás těší, že Vám již dlouhou dobu pomáhají naše výrobky. Konopný gel hřejivý, který zmiňujete, má skutečně výborné účinky, a přestože není na trhu dlouho, patří k velmi oblíbeným. Posíláme Vám jedno balení do zásoby a přejeme spoustu krásných let s Walmarkem.



PŘÍPRAVEK PRO ZEVNÍ APLIKACI



Jablko proti závisťi?

Prorok Mohamed prý radil užívat granátové jablko jako lék proti závisťi. Kéž by to bylo tak jednoduché... Každopádně ale už dnes víme, že konzumace granátových jablíček pomáhá při průjemových a střevních onemocněních, při hemoroidech a působí proti střevním parazitům. Plod obsahuje až 30 % tříslovin, jedno procento alkaloidů, kyselinu jablečnou, oxalát vápenatý, inulin, mannitol a další léčivé nebo podpůrné látky.

Obezita je problém

Podle výsledků průzkumu, který provedla společnost STEM/MARK, nevykonávají žádnou pohybovou aktivitu více než dvě třetiny obézních Čechů. Z průzkumu dále plyne, že 86 % českých mužů nepovažuje svá nadbytečná kila za problém, přestože jsou více ohroženi kardiovaskulárními onemocněními. Přes 55 % mužů má rizikový obvod pasu, tedy nad 80 centimetrů. U žen je situace obdobná jako v roce 2008, rizikový je obvod pasu u 57 % z nich. Obezitu nevnímá jako problém pouze 14 % žen. Průzkum realizovala společnost STEM/MARK v rámci projektu Žij zdravě Všeobecné zdravotní pojišťovny.



Céčko na celý den

Vitamin C je pro lidské tělo velmi důležitý, protože posiluje imunitní systém a jako účinný antioxidant pomáhá chránit buňky před volnými radikály. Zároveň pomáhá zachovat zdravé kosti, zuby, chrupavky, dásně, kůži a cévy a přispívá ke správnému fungování nervového systému. Novinka MegaCéčko LONG EFFECT je moderní forma vitamínu C, která díky speciální výrobní technologii zajišťuje během dne postupné uvolňování vitamínu C z kapsle ve formě mikroperliček, a tak poskytuje po dobu 8–12 hodin jeho stálou zásobu. Jedna kapsle přípravku MegaCéčko LONG EFFECT dodá vašemu organizmu pravidelnou a dostatečnou zásobu vitamínu C na celý den.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY
K dostání pouze na KZV

Pozor na kruhy

Má-li člověk kruhy pod očima, nemusí to znamenat jen to, že je unavený a málo spí. Tmavé kruhy mohou poukazovat také na nedostatečný pitný režim, špatné stravování nebo nedostatek vitamínů, antioxidantů a železa. Kruhy mohou být i projevem alergie na určité potraviny.



Který jogurt je nejlepší?

Podle vyhlášky č. 77/2003 Sb. musí každý výrobek označený jako jogurt splňovat na konci trvanlivosti stanovené počty probiotických živých mikroorganismů. U jogurtů je to množství 107 bakteriálních kolonií jogurtové kultury na 1 g výrobku. Jogurt je definován jako kysaný mléčný výrobek získaný kysáním mléka, smetany, podmáslí nebo jejich směsi pomocí dvou živých mikroorganismů, obvykle *Streptococcus salivarius* subsp. *thermophilus* a *Lactobacillus delbrueckii* subsp. *Bulgaricus*. Proto je pro oživení trávicí a ochranné aktivity střev důležité, aby jogurty byly čerstvé, tepelně neošetřené a vyrobené v souladu s platnými požadavky a normami.

D3 s ovocnou příchutí

Vitamin D3 podporuje lepší vstřebávání a využití vápníku a fosforu v těle, je důležitý pro správnou stavbu a sílu kostí a zubů, zejména v období jejich růstu, a také pro řádné fungování imunitního systému a během dělení buněk. Zároveň přispívá ke správné funkci svalů. Jedinou formu vitamínu D3

– ochucené tablety s ovocnou příchutí – ocení hlavně všechny skupiny lidí, kteří tento vitamin potřebují; především děti a dospělí, kteří nejsou vystaveni slunečnímu záření.



DOPLNĚK STRAVY

Jak vyplývá z výsledků srovnávacích studií, vitaminů a minerálů v ovoci a zelenině kvapem ubývá a nelze se na ně spoléhat jako na dostatečný zdroj. Tím naopak mohou být multivitaminové a multiminerální doplňky stravy.

Ovoce a zelenina mají tradičně pověst „nejzdravějších potravin“, především pro svůj vysoký obsah vitaminů a minerálů. Tato dobrá pověst ovšem v posledních letech značně utrpěla poté, kdy byly zveřejněny výsledky srovnávacích studií. Vědecké práce, které probíhaly od roku 1930 do roku 2002, přinesly velká a dost nepřijemná překvapení. Odhalily totiž **obrovský úbytek vitaminů i minerálů v jednotlivých druzích ovoce a zeleniny**, které konzumujeme s přesvědčením, že nám dodávají kompletní zásobu těchto důležitých látek. Nejmarkantněji je to vidět například u rajčat, u nichž se snížil podíl vápníku oproti roku 1930 o neuvěřitelných 98 %, u mrkve to bylo o 94 %. Extrémně nízké hodnoty byly zjištěny také u hořčičku, kde jeho obsah u rajčat poklesl o 87 % a u mrkve dokonce o 95 %.

Kde hledat důvody?

V dnešním uspěchaném světě se ovoce a zelenina sklízí nedozrálé, uchovávají se v chladicích boxech a následně se nechávají narychlo „dozrávat“ v umělé



Co jste možná netušili...

Člověk potřebuje trvalý přísun asi 30 různých vitaminů a minerálů, aby si udržel zdraví a kondici. Podle oficiálních zpráv WHO chybí každému z nás v běžném prostředí a v běžně dostupné stravě 50 % vitaminů a 60 % minerálů.

atmosféře. Na druhou stranu se uměle „vyhánějí“, aby se dosáhlo co největších přírůstků. Málodky také víme, za jakých podmínek nebo v jaké půdě zelenina vyrostla. K pěstování ovoce a zeleniny se oproti minulosti hojně využívá pesticidů, dusičnanů, fungicidů, herbicidů a jiných zdraví škodlivých látek. Například u jablek se za rok provede asi 15-20 postřiků proti škůdcům. Dovážená zelenina a ovoce se zase pěstují ve velkých sklenicích a někdy ani nepřijdou do kontaktu s půdou.

Kam mizí vitaminy?

Kdo potřebuje vyšší dávky vitaminů?

- **Dospělí především v období podzimní a zimní sezony pro celkové posílení imunity.**
- **Starší lidé, jejichž organizmus potřebuje dodávat více beta-karotenu, vitaminů B1, B2, B6, C, D, E a vápníku.**

Podívejte se na: www.multivitaminy-spektrum.cz

Potvrzeno studiemi z let 1930 – 2002: 1. Anne-Marie Mayer Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables (British Food Journal 99/6:2007:207-211) - data from 1930 and 1980; 2. Donald R. Davis, PhD, FACN, Melvin D. Epp, PhD and Hugh D. Roridan, MD; Changes in USDA Food Composition Data for 43 GardenCrops, 1950 to 1999; 3. Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittelarbor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)

Spektrum Gummies

Želatinové tablety se snadno užívají a díky ovocné příchuti báječně chutnají!

Přípravek Spektrum Gummies je komplex vitaminů pro dospělé **obohacený o Echinaceu (Echinacea purpurea) pro podporu imunitních a obranných funkcí**. Rostlina Echinacea, podporující obranyschopnost organismu, je již po staletí užívána pro udržení těla v dobré kondici, a to zejména v chladném období. Chutné želatinové multivitaminy Spektrum Gummies přispívají **k zajištění každodenního přísunu důležitých vitaminů a minerálů** a jsou vhodným doplňkem napomáhajícím k dosažení fyzické a duševní vitality. Přípravek neobsahuje žádná umělá barviva a můžete si jej vychutnat v osvěžujících příchutích – jahoda a pomeranč. Doporučené užívání jsou **1 až 2 želatinové tablety denně**.

Spektrum Gummies 50+

Multivitamin Spektrum Gummies 50+ je **speciální přípravek určený pro aktivní život po padesátce**. Obsahuje vitaminy a minerály, které jsou nezbytné k udržení fyzické a duševní vitality během stárnutí. Například vitamin C a zinek pomáhají podporovat imunitní systém, mangan a vitamin K a D pomáhají udržovat silné kosti a zuby, selen a vitamin E přispívají k ochraně buněk před oxidačním poškozením, chrom přispívá k udržení normální hladiny cukru v krvi a jód přispívá ke správné funkci nervového systému a tím i k bystré mysli. Spektrum Gummies 50+ neobsahuje žádná umělá barviva a můžete si jej vychutnat v osvěžujících příchutích – jablko a ananas. Doporučené užívání jsou **2 želatinové tablety denně**.



DOPLŇKY STRAVY

Proenzi® Lady CalciCube

Vápník, který chutná

Zdravé kosti potřebují ke své výživě vápník a vitaminy D a K. Proenzi® Lady CalciCube jsou výborné karamelky, které všechny tyto látky obsahují a navíc skvěle chutnají.



O kosti je nutné pečovat v průběhu celého života.

Obecně jsou odborníky doporučovány tři důležité faktory **pro udržení správné struktury a funkce kostí**: pravidelný přiměřený **pohyb**, dostatečný přísun **vápníku, vitaminů D a K a zdravý životní styl**. O kosti je nutné pečovat v průběhu celého života, přičemž každá z nich je neustále obnovována díky tzv. metabolismu kostí. V jeho průběhu jsou opotřebované části kosti nahrazovány novými složkami. Důležité je udržet tento obnovovací proces v rovnováze.

Co se skrývá v kostce

Ženám, které potřebují doplnit vápník v těle a nerady polykají tablety, nabízí Walmark elegantní volbu v podobě výborných karamelok **Proenzi® Lady CalciCube**. Lahodné měkké žvýkací karamelky obsahují vápník a další klíčové vitaminy, které jsou nezbytné k udržení zdravých a silných kostí.

Novinka
Vyvinuto speciálně pro ženy

Doporučené užívání jsou 1 až 2 kusy denně.



DOPLNĚK STRAVY

Co jste možná netušili...

Zejména ženy nad 40 let, v průběhu menopauzy a po ní by si měly hlídat přísun vápníku i vitaminů D a K, jelikož jsou v důsledku hormonálních změn náchylné k jejich nedostatku.

Každá žvýkací karamelka obsahuje kombinaci vápníku a vitaminů D a K. Všechny tyto látky jsou zapotřebí pro udržení správné struktury a funkce kostí. Vitamin D navíc přispívá k řádnému vstřebávání vápníku a fosforu a zachovává optimální koncentraci vápníku v krvi. Vitamin K zároveň přispívá k mineralizaci kostí.

Proenzi® Lady CalciCube je nejlepší volbou pro všechny, kteří potřebují doplnit vápník v těle, neradi polykají tablety a chtějí si vychutnat vápník díky zcela novým, revolučním karamelkám.

3 účinné látky

- **Calcium** – vápník je stavební součástí kostí a zubů, ale také prostředek pro mnoho tělesných funkcí, například pro srážení krve a svalovou činnost.
- **Vitamin D3** – pomáhá regulovat hladinu vápníku a fosforu v krvi, čímž přispívá ke stavbě a udržování kostí a zubů.
- **Vitamin K1** – tělo jej získává aktivitou střevních bakterií, které tento vitamin produkují, a asi 20 % pochází ze stravy. Vitamin K napomáhá využití vápníku v těle.

Oblíbené produkty

ŽLUTÉ ŘADY

Mezi nejzajímavější produkty z tzv. žluté řady patří Omega 3, Lutein FORTE a Mega Lecithin FORTE 1325 mg.



Nyní ve výhodném akčním balení

DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY



Bohatý zdroj sójového lecithinu

Přípravek **Mega Lecithin FORTE 1325 mg** obsahuje velké množství lecithinu získaného ze sóji. Tato látka je řazena mezi fosfolipidy a je jednou ze základních stavebních složek buněčných membrán všech žijících organismů. **Sójový lecithin** obsahuje velké množství kyseliny linolové, která **pomáhá zachovat zdravou hladinu cholesterolu v krvi**. Lecithin se vyskytuje ve vysokých koncentracích v důležitých tkáních, především v mozku, játrech, srdci, svalech nebo nervových vláknech, a také se účastní různých životně důležitých procesů. Užívají se **1-2 tobolky denně**, nejlépe během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou.

DOPLNĚK STRAVY



Pro vaše oči

Doplněk stravy **Lutein FORTE** je zvláště vhodný **pro lidi, kteří mají často unavené oči, nebo intenzivně pracují s počítačem**. Každá tobolka přípravku obsahuje kombinaci pěti pečlivě vybraných látek ve složení: **lutein, zeaxantin, zinek a vitaminy A a E**. Lutein a zeaxantin jsou karotenoidy přirozeně se vyskytující v očích, kde představují velmi důležitou složku. Jsou soustředěny ve žluté skvrně, malé části sítnice, která je zodpovědná za centrální vidění. Vitamin A a zinek jako antioxidanty přispívají k ochraně buněk před oxidačním působením. Užívá se **1 tobolka denně**, která se zapíjí tekutinou.

Z arktických moří

Produkt **Omega 3 rybí olej FORTE** obsahuje **vysoce koncentrovaný olej**, získaný z ryb žijících v chladných arktických mořích, **kteří je bohatým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin** – kyseliny eikosapentaenové (EPA) a kyseliny dokosahexaenové (DHA). Omega-3 nenasycené mastné kyseliny EPA a DHA s dlouhým řetězcem pomáhají udržovat zdravé srdce. DHA je nezbytná pro normální činnost mozku, pomáhá udržovat optimální zrak. Užívají se **2-3 tobolky denně**.

Účinky omega-3:

- EPA a DHA pomáhají udržovat zdravé srdce
- DHA přispívá k normální činnosti mozku
- DHA podporuje emoční pohodu
- DHA podporuje zrakové funkce

DIVADLO JE zázrak

Riskovat se vyplatí, ovšem jen v případě, kdy jste skálopevně přesvědčeni o úspěchu svého snažení. Na stejnou kartu vsadil i Jan Hrušínský, když se rozhodl založit Divadlo Na Jezerce. A vyhrál.

❖ Co si myslíte, že vám vaši rodiče dali nejlepšího do života?

Když pomínu život sám, který jsem od nich dostal, tak snad od maminky nepoučitelnou lásku k lidem a od tatínka nepoučitelnou lásku k divadlu.

❖ Pořádali jste jako děti třeba s bratrem pro rodiče divadelní představení?

Hrál jsem rád loutkové divadlo. Nejčastěji pro moji babičku Méry (Hermína Hrušínská-Červíčková) a strýce Ejlu (Václav Prýmek). Ti tuhle moji vášeň trpělivě snášeli nejčastěji a také nejobětavěji. Bratr je o devět let starší a v době mého dětství mě vůbec nebral na vědomí. Ale později jsme spolu točili hrané filmy na tzv. osmičku. Hrozně mě to tenkrát bavilo. Hrál v nich s námi tehdy často Jirka Schmitzer, scenograf Ivo Žídek s bratrem Liborem, moji spolužáci z konzervatoře Vlastík Zavřel nebo Simona Stašová a další kamarádi. Natočili jsme tak například historický horor Osvobození, detektivku Nestává se každý den, aby Šimáček byl zavražděn či dobrodružný film Robinson nad Lužnicí. V titulkách se dočtete, že filmy byly natáčeny Filmovou společností Jana Hrušínského. Vidíte, že už v pubertě a za hlubokého komunismu jsem měl vřelý vztah k soukromému podnikání v české kultuře.

❖ S tatínkem jste se několikrát sešel i na jevišti nebo ve filmu. Jaké máte vzpomínky na tyto okamžiky?

Od tatínka jsem dostal svoji první divadelní roli, stejně jako on dostal první roli od svého táty Rudolfa Böhma-Hrušínského. Bylo mi devět let a táta režíroval v Národním divadle Turgeněvův Měsíc na vsi. Mohl jsem se tak setkat na jevišti třeba s Karlem Högerem, Vlastou Fabiánovou, Jiřinou Šejbalovou, Františkem Filipovským,

Josefem Kemrem, Janem Třískou a dalšími úžasnými herci. Z dnešního pohledu neuvěřitelně krásný zážitek a ovlivňující vzpomínka na celý život. Ve filmu jsme s tátou hráli několikrát, třeba v televizním filmu Evalda Schorma Lítost, který byl ale 20 let zavřený v trezoru, nebo v Menzelově Konci starých časů, podle Vladislava Vančury, kde jsme hráli otce a syna Lhotovy.

❖ V roce 2002 jste se rozhodl navázat na dlouholetou rodinnou tradici a založil Divadelní společnost Jana Hrušínského a o dva roky později Divadlo Na Jezerce. To byl hodně odvážný krok. Nelitoval jste někdy?

Ne, nelitoval jsem toho ani jednou. Je to strašně těžké a riskantní, ale také to nejlepší, co na světě existuje. Ne, že by mě to občas neštvalo, to ano, a někdy hodně, ale kdybych stál znovu před stejným rozhodnutím, šel bych do toho zase. Nejvíce mě ze začátku samozřejmě podporovala manželka a naše děti. Abychom měli peníze na rozjezd divadla, museli jsme za 4 miliony prodat dům, který jsme sami postavili v jižních Čechách a který jsme opravdu milovali. Byla to ale nejlepší investice mého života. To říkám s vědomím všech těžkostí a různých českých nepřejícností, které Divadlo Na Jezerce provázejí od chvíle, kdy se před pokladnou utvořila první fronta na lístky.

❖ Kterou hru z repertoáru svého divadla máte v osobně nejraději a proč?

Asi nejvíce jsem si užíval Kumšt Yasminy Rezy, který jsme hráli s Janem Třískou a Janem Kačerem více než dvěstěkrát, a Petrolejové lampy režiséra Juraje Herze. Jako divák mám rád hru Na dotek s Jirkou Macháčkem, Lenkou Vlasákovou, Klárkou Issovou a Honzou Dolanským. Stejně tak neustále žasnu nad geniálním herectvím Jiřiny



Bohdalové v Katty i v Plukovníkové. Miluji Dardu a Práskni do bot, Charleyovu tetu i Večer tříkrálový. Ale víte co, já to na Jezerce skutečně miluji a rád jdu na každé představení. KAŽDÉ. Senzační ale je, že sem rádi chodí i ostatní herci. To je zázrak, který mě nikdy nepřestane těšit.

❖ **Diváci si nemohli nevšimnout, že jste radikálně zhubnul. Stálo vás shoení těch pár kil hodně úsilí?**

Založte si v Praze soukromé divadlo a ručím vám za to, že v té absurdně dotované konkurenci zhubnete taky. Ale vážně. Víte, co si myslím? Až se státní zástupci a vyšetřovatelé konečně zaměří na financování pražských divadel, tak bude mít řada lidí hodně neklidné spaní. Někteřá pražská divadla s obřím dotacemi jsou trafikami, o jakých se všem těm zatčeným trafikantům v ubohých dozorcích radách ani nesnilo... Já, to bude zase křiku od potrefených. Už to slyším, to zas nedostaneme ani korunu, ale nechte to tam.

❖ **Daří se vám dodržovat zdravou životosprávu, nebo občas zhrěšíte?**

Hřeším, jak to jenom jde.

❖ **Divadlo Na Jezerce je umístěné v krásném prostředí nuselského parku. Chodíte si tam třeba mezi prací zaběhat, nebo se jen tak projít?**

Park na Jezerce je nádherný, to máte pravdu. Ale na běhání nemám chuť ani čas. A pak, podle starého osvědčeného úsloví, herec patří do kavárny. Jistě, existují výjimky, jako třeba pan Tříška, pověstný svým běháním v pět hodin ráno kdykoliv a kdekoliv na světě, nebo kolega Liška, se kterým hrajeme „Práskni do bot“, který celý měsíc předhání Tour de France na koloběžce. To jsou ovšem extrémní, před kterými je třeba smeknout.

❖ **Vyrazíte si někdy s rodinou na kola?**

Kdysi jsem jezdil na koni a úplně jsem tomu propadl. Teď se vymlouvám, že na koně nemám čas. Ale kolo jsem dostal letos k narozeninám a jelo se mnou v létě do Lhoty. Jinak jsem ovšem skvělým sportovním televizním divákem.

❖ **Na jaké zajímavé představení byste pozval naše čtenáře?**

Určitě na původní „jezerkovský“ muzikál Já, Francois Villon Radka Balaše, Pavla Vrby, Ondřeje Brzobohatého a Jiřího Hubače, s výborným Martinem Písaříkem v titulní roli, a zcela jistě zvu všechny na dlaždičský irský opus „Práskni do bot“, který jsme nastudovali s Janem Hřebekem, Radkem Holubem, Martinem Sittou a Václavem Liškou. To je hra, kterou si vrchovatě užíváme společně s diváky i my na jevišti. Prostě, chcete-li se dobře pobavit a zbavit se blbě nálady, přijďte do Divadla Na Jezerce.

S Eurolines za zvířaty

Zajímalo by vás, jak žijí zvířata v různých evropských zoo, ale nechce se vám cestovat autem? Využijte pohodlí autobusů Eurolines, které vás zavezou až před brány zahrady.

Velká
soutěž

Návštěva zoologické zahrady bývá vítaným cílem rodinných výletů. Máte-li ke zvířatům kladný vztah, dopřejte sobě i svým dětem poznávací výpravu do některé z velkých evropských zoo. Každá z nich je něčím specifická, všechny ale mají jedno společné – jejich návštěva vám dodá dobrou náladu a děti zde kromě nezapomenutelných zážitků získají i cenné znalosti o životě jednotlivých zvířecích druhů.

Pohodlně a bezpečně

Autobusový dopravce Eurolines přišel se zajímavou nabídkou. Pokud se vám nechce cestovat vlastním autem, můžete se v klidu a pohodlí svést až na místo jeho Business Class linkami, které jsou dokonce vybaveny dětskými autosedačkami. Ty byly speciálně vyvinuty pro autobusy a jsou v souladu s Evropskými pravidly pro bezpečnou přepravu dětí. Mají pětibodový bezpečnostní systém, nastavitelný ramenní i bederní pás, nechybí hrudní klipsna ani popruh připevnitelný k sedáku či snímatelné potahy pro maximální hygienu.

A kam všude se můžete za zvířaty vypravit? Autobusy Eurolines, které vyjíždějí z Prahy, vás zavezou do těch nejlepších evropských zoo v Berlíně, Drážďanech, Bratislavě, Brně, Budapešti, Vídni nebo v Mnichově.

Více informací a online rezervace na www.eurolines.cz

Drážďany

(cesta z Prahy – 2 hod)

Zdejší zoo, to je tradice smíšená s ukázkami moderního pojetí chovu živočichů u centra města. Najdete zde Africký dům, kde procházíte mezi rostlinami a volně létajícími ptáky a k dispozici máte vyhlídkovou lávku. Velký pavilon akvárií a terárií je téměř 50 let domovem krokodýla mořského jménem Max. Mají zde unikátní nádrž paúhoňů elektrických a jedinečný je také pavilon Zoo pod zemí, kde vám formou nočních expozic představí rozmanité podzemní tvory.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka za 840 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**

Berlín

(cesta z Prahy – 4,5 hod)

Největší německá zoo se pyšní chovem jediné pandy velké v celé zemi, téměř 1 500 druhů živočichů a novým pavilonem hrochů, kde se dají jeho obyvatelé sledovat i pod vodou. Můžete také navštívit vodní svět Sea-Life. Prostor mořského akvária je rozdělený do několika hal, v nichž nechybí laguna s různými druhy rejnoků, největší válcové akvárium na světě, dotyková expozice bez skla, v níž můžete sahat do vody a dotýkat se organismů na kamenech, expozice mořských koníků a další.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka za 1 310 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**

Soutěž o jízdenky s autobusy Eurolines

Kupte si v období **15. 9. – 30. 11. 2013** doplněk stravy **Spektrum Imunactiv 2+1** a automaticky se tak zařadíte do slosování o **2 zpáteční jízdenky s autobusy Eurolines do některé z výše zmíněných evropských zoo dle vlastního výběru**. Stačí, když na naši adresu: **Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, pošlete do 15. 12. 2013** čárový kód výrobku.

DOPLNĚK STRAVY



Bratislava

(cesta z Prahy – 4,15 hod)

Také v hlavním městě Slovenské republiky mají nádhernou zoologickou zahradu, v níž najdete 152 druhů živočichů. Nadchlo nás zejména exotarium, pavilon kočkovitých šelem, pavilon terárií, nově zřízené vnitřní prostory žiraf a prosklené pozorovací panely. Za zmínku stojí i jedinečný DinoPark o rozloze 3 hektary, nabízející 22 modelů dinosaurů (jeden je pohyblivý) a dětské paleontologické hřiště.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka od 750 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**

Mnichov

(cesta z Prahy – 5,15 hod)

Mnichovská zoo Tierpark Hellabrunn Mnichov je spíše přírodní rezervace s nedotčenou krajinou kolem řeky Isar, obydlená zvířaty žijícími v přirozených podmínkách. Skvělá je i nová polární expozice medvědů ledních, dotyková zoo, lanový houpací most, pobyt v těsné blízkosti ledních medvědů a zámek Dráculy s netopýry.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka 1 400 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**

Brno

(cesta z Prahy – 2,5 hod)

Areál zoo se rozprostírá na Mniší hoře, kde na 65 ha žije na 300 druhů živočichů. Zdejší chloubou jsou Tygří skály – expozice s vodopádem, potokem a jezírkem, v níž můžete tygry sumaterské pozorovat z krytého altánu a levharty cejlonské z jeskyně vybudované v umělých skalách. V Beringii zase potkáte obyvatele Beringova průlivu, unikátní je replika srubu náčelníka indiánského kmene Haida.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka od 400 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**

Budapešť

(cesta z Prahy – 7,15 hod)

V budapeštském komplexu Tropicarium – Oceanarium můžete nahlédnout pod hladinu moří i tropických jezer, projít se deštým pralesem, skleněné panely umožňují průhled do dvou venkovních jezírek, kde je možné pozorovat ryby i v zimě pod ledem. Vedle žraločí laguny hluboké 4 metry vede tunel, v němž můžete sledovat žraloky skvrnitě a mnoho druhů útesových ryb. Ve velké mělké laguně mají zase domov rejnoci.

❖ **Dospělá zpáteční jízdenka od 990 Kč, sleva 50 % pro dítě do 12 let.**



Nyní 2+1 zdarma!

Spektrum Imunactiv – blíž k přírodě

Spektrum je kompletní multivitaminový a multi-minerální přípravek nové generace, kde všechny vitaminy a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů nacházejících se v přírodě. Všechny vitaminy jsou v doporučených denních dávkách. Navíc je **Spektrum obohaceno komplexem Imunactiv**, který obsahuje **beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek**. Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí tekutinou.

Záhady **močových cest**

Potíže s močovými cestami jsou nepříjemnost, která dokáže pořádně potrápít. K přírodním prostředkům, které v takových případech pomáhají, patří plody brusinek velkoplodých, známé jako americké brusinky.



PharmDr. Marcela Soudková
www.ulekare.cz

Močové cesty tvoří několik částí – ledviny, močovody, močový měchýř a močová trubice. Problém nastává, pokud dojde k napadení některé z těchto funkčních částí bakteriemi. Častější výskyt potíží bývá u žen. Důvod je pochopitelný – ženy mají ve srovnání s muži kratší močovou trubici, a ta je umístěna relativně blízko konečníku.

Bakterie obsažené ve stolici se tak mohou snadno dostat až do močového ústrojí.

Varovné příznaky

K nejčastějším viníkům, kteří způsobují problémy v oblasti močového ústrojí, patří *E. coli*, bakterie běžně obývající zažívací systém. Počínající onemocnění močových cest obvykle nelze přehlédnout. Mezi typické symptomy patří bolest či pálení při močení, častá, nutkavá a neodkladná potřeba močit, kdy ale

Kdy navštívit lékaře

Pokud se u vás vyskytly vážnější projevy, jako je bolest v podbříšku, slabinách či bedrech, zimnice, přítomnost krve v moči, bolestivá ejakulace u mužů, horečka, nevolnost, zvracení, na nic nečekejte a vydejte se k lékaři.

dochází k vymočení pouze malého množství moči.

Příroda pomáhá

Jsou-li příznaky onemocnění mírné, můžete nejprve vyzkoušet „samoléčbu“. Především je třeba zvýšit příjem tekutin a zůstat v teple. Zároveň můžete využít přírodní doplňky stravy. K nejvíce prověřeným patří ty s extraktem z brusinek velkoplodých, přičemž efekt červených bobulek spočívá v jejich schopnosti bránit uchycení bakterií na stěnách močových cest.

Co jste možná netušili...

V roce 2004 zkoumali vědci z Rutgers University a University Wisconsin protipřílnavý účinek nápoje z brusinkové šťávy v porovnání s jinými potravinami, které také obsahují proantokyandiny. Jejich klinická studie ukázala, že nápoj z brusinkové šťávy tento účinek v moči podporuje. Hroznová a jablečná šťáva, zelený čaj a čokoláda naproti tomu nikoliv. Vědci objevili, že brusinkové proantokyandiny jsou uspořádány ve zvláštní struktuře, která je podstatou unikátního protipřílnavého účinku. Podrobné informace k výzkumu o brusinkách najdete na www.cranberryinstitute.org

Zdroj: <http://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-urinary-tract-infections-basics>
<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/understanding-urinary-tract-infections-symptoms>
<http://www.webmd.com/a-to-z-guides/urinary-tract-infections-in-teens-and-adults-when-to-call-a-doctor>
<http://women.webmd.com/news/2012091/can-cranberries-fight-urinary-tract-infections>

INZERCE

Urinal Akut® – více než brusinky

Tablety **Urinal Akut®** nyní ve **vylepšeném složení** obsahují tři látky CystiCran®, vysoce koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých (*Vaccinium macrocarpon*), **nově extrakt ze zlatobýlu obecného** (*Solidago virgaurea*) a **vitamin D**. Brusinky jsou bohatým zdrojem bioflavonoidů, fenolických sloučenin a jiných přírodních látek. Jedinečná aktivní látka CystiCran® je díky standardizované koncentraci **36 mg PAC zárukou kvality a silného účinku**. Vylepšené **složení** brusinkového extraktu a vitamínu D* **zvysuje ochranu sliznic dolních močových cest** před opakovanými infekcemi. Navíc zlatobýl obecný známé jako osvědčenou bylinu, která je doporučována k udržení zdraví močového měchýře a dolních močových cest.

Výhodou produktu Urinal Akut® zůstává **nízké dávkování** (stačí 1 tableta denně), **snadné užívání** (malá, lehce polykatelná tableta) a **rychlost účinku** (pozitivní účinky již od prvního dne užívání). Produkt je vhodný pro krátkodobé užívání i v období těhotenství a pro kojící ženy. Více na www.urinal-info.cz.

*dle užitného vzoru č. 22065

Vylepšené složení

K dostání od října 2013



DOPLNĚK STRAVY

PharmDr. Lucie Pagáčová z lékárny Varnsdorf patří mezi magistry, které nejen dobře poradí, ale i krásně vypadají. Právě ona se stala jednou z 10 finalistek soutěže Miss farmacie ČR, kde je jejím zástupcem Walmark.

Řešení je **Viaderm**

Co bylo tím impulzem, díky němuž jste se přihlásila do soutěže?

O soutěži mi řekla kolegyně v práci, vůbec jsem o ní nevěděla. Pár dní jsem přemýšlela, zda se přihlásím, a nakonec jsem to zkusila. Přihlášku jsem odeslala „za minutu dvanáct“. Netušila jsem, co mě čeká, proto jsem se moc nepřipravovala.

Můžete popsat, jak celé klání probíhá?

Soutěž, resp. hlasování probíhá od dubna do konce listopadu na stránkách www.missfarmacie.cz. 30. 11. pak proběhne v brněnském hotelu Voroněž Farmaceutický ples, kde se všechny finalistky představí porotě a publiku při společném nástupu zakončeném krátkým rozhovorem. A dále budeme moci své přednosti ukázat při tanečním vystoupení a módní přehlídce společenských šatů.

Každou ze soutěžících zastupuje některá farmaceutická firma. Ve vašem případě je to Walmark. Jak tato spolupráce vznikla?

Většinu finalistek si jejich partnerské firmy vybraly na základě komunikace s jejich zástupci. Já bohužel jako magistra se zástupci firem nekomunikuji, tudíž mne ani nikdo oslovit nemohl. Myslím, že jsem byla vybrána až na základě zaslaných fotografií a jsem ráda, že mým partnerem se stala právě firma Walmark.

Doporučujete svým zákazníkům i produkty Walmarku?

Osobně ráda doporučuji například příprav-

ky Proenzi, Viaderm a GinkoPrim. Zním jejich účinky z vlastní zkušenosti a vím, že jsou v nich obsaženy všechny důležité látky pro daný problém. Často také sáhnu do tzv. žluté řady po vitamínech a minerálních látkách jako třeba po zinku či lecithinu.

Najdete si čas na sport?

Jsem sportovec télem i duší. Vyzkoušela jsem téměř všechny atletické disciplíny a velmi mě bavily i víceboje. Nyní si chodím zaběhat, zahrát s přáteli volejbal, v zimě jezdíme s tatínkem na lyže. Ráda posiluji veškeré svalové partie kombinováním různých typů sportu. Pro udržení pěkné postavy a pro svůj dobrý pocit dodržuji zdravou výživu a „hlídám si“ dostatečný příjem důležitých minerálů a vitaminů.

Prý nedáte dopustit na Viaderm. Jaké s ním máte zkušenosti?

Viaderm se mi velmi osvědčil. Loni na podzim jsem měla problém s nehty, třepily se a tvořily se mi zářery. Po všech marných pokusech s různými přípravky jsem vyzkoušela i Viaderm. A opravdu byl po měsíční kůře vidět rozdíl! Viaderm patří mezi přípravky, které mají unikátní složení, najdeme v něm všechny důležité složky, které nehty, vlasy i pleť potřebují. Nemusíte užívat zvlášť pupalkový olej, biotin či vitamin A a E nebo pátrat po tom, jaká důležitá látka vám vlastně chybí. S Viadermem je vše vyřešeno, protože obsahuje všechny potřebné složky.

Chcete-li Lucii Pagáčovou podpořit v soutěži, pošlete jí (a Walmarku) do 31. 10. 2013 svůj hlas na www.missfarmacie.cz. Lucie má číslo 10.



Foto: archiv Lucie Pagáčové a archiv Walmarku

Viaderm Complete

Kompletní péči o vaši krásu představuje nutricosmetický výrobek Viaderm Complete obsahující **vitaminy, minerály a bylinné výtažky**. Viaderm Complete na rozdíl od kosmetiky **působí uvnitř organismu**. Obsahuje pupalku dvouletou s kyselinou gama-linolenovou, která **pomáhá udržet elasticitu, jemnost a zdraví kůže**. Biotin přispívá k udržení vlasů v dobrém stavu a měď ke **správné pigmentaci vlasů**. Zinek a křemík přispívají k **udržení dobrého stavu nehtů**.
Užití: **2 tobolky denně** užívejte alespoň po dobu 2 měsíců a tuto kúru opakujte podle potřeby několikrát za rok.

Nyní
v dárkovém balení
90 tobolek s řasenkou
Gabriella Salvete



DOPLNĚK STRAVY



Oslavte s námi 15 let!

VELKÁ SOUTĚŽ
o 15 hlavních výher
a 150 dalších



Klub zdraví Walmark je s Vámi již 15 let. Již 15 let Vám přináší užitečné informace z oblasti zdraví, pečuje o Vás a je s Vámi prostřednictvím svých produktů, když máte nějaké zdravotní potíže. Tentokrát si ale připravil trochu zábavy a spoustu úžasných cen. Vždyť komu by se nehodila šikovná LCD televize, nebo tablet, zdravá fritéza, sodastream, nebo robotický vysavač, který uklízí sám. Soutěžte s námi a vyhrávejte. Získejte jednu z patnácti hlavních výher nebo 150 dalších.

SOUTĚŽ PROBÍHÁ OD 1. 10. DO 1. 11. 2013

Je rozdělena do pěti kol, každé trvá jeden týden, startuje vždy v pondělí a v každém kole můžete získat jednu ze třech atraktivních výher nebo jeden ze třiceti balíčků výrobků Walmark pro zdraví vaše i celé rodiny. Stačí odpovědět na jednoduchou otázku na www.klubzdravi.cz/15let a pak již se těšit, zda jste vyhráli. Sledujte www.klubzdravi.cz/15let a každý týden můžete vyhrát něco jiného.

www.klubzdravi.cz/15let



TOP 10 produktů Walmark podle prodaných kusů v zásilkové službě Walmark

DOPLŇKY STRAVY

1



Omega 3 rybí olej FORTE
120+120 tobolek

2



Vápník - Hořčík - Zinek FORTE
100+30 tablet

3



Proenzi 3+
180+45 tablet

4



Lutein FORTE 20 mg
60+60 tobolek

5



MegaCéčko LONG EFFECT
60 kapslí

6



Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy
60+60 tobolek

7



Prostenal FORTE
60 tablet

8



Proenzi Comfort
120 tablet

9



Marfanci Imuno MIX
100 tablet

10



Spektrum 50+
60+30 tablet

S VĚRNÝMI KLIENTY O KROK DÁL

Staňte se TOP klientem Klubu zdraví Walmark!

Stačí, když během kalendářního roku nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark za více než 4 500 Kč. Převod do skupiny TOP klientů provádíme automaticky, ihned po splnění podmínky.

Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- 4x ročně informační zásilku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem přímo do vaší poštovní schránky.
- Mimořádnou 20% slevu pro váš nákup u příležitosti vašich kulatých narozenin.
- Zdravotní konzultace s naším lékařem mimo stanovené dny.
- Možnost získání Walmark korun prostřednictvím speciálních soutěží a dotazníků.
- Posílání informací o novinkách a mimořádných nabídkách na základě individuálních požadavků.

Výhody klubového členství:

	člen klubu	TOP klient
1. Informace, rady, novinky dvakrát ročně do vaší poštovní schránky	✓	✓
2. Kvalitní produkty za ceny přímo od renomovaného výrobce	✓	✓
3. On-line objednávky nepřetržitě 24 hodin, 7 dní v týdnu	✓	✓
4. Rychlost a spolehlivost doručení, s možností výběru platby i doručovací služby	✓	✓
5. Prověřený a oblíbený věrnostní program, ve kterém můžete získat produkty nebo dárky zdarma	✓	✓
6. Věrnostními body (Wk) vás odměníme za nákup a za každý zasláný čárový kód z našich produktů	✓	✓
7. Osobní přístup ke každému zákazníkovi prostřednictvím profesionálního týmu klientského servisu	✓	✓
8. Pravidelné soutěže o hodnotné ceny	✓	✓
9. Bezplatná telefonická poradna s lékařem	✓	✓
10. Členství v Klubu zdraví Walmark je bezplatné a k ničemu vás nezavazuje		
11. Dvě mimořádné informační zásilky s klubovým časopisem i vzorkem produktu	-	✓
12. Mimořádná 20% sleva na nákup u příležitosti kulatých narozenin	-	
13. Jednou ročně doručení libovolné objednávky zdarma	-	✓
<i>Roční hodnota objednávek</i>		4 500 Kč





Nakupujte pohodlně a rychle v našem zásilkovém prodeji!

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 v ceníku zásilkové služby a zasláním na adresu: Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- **Elektronickou poštou** na adrese: farmainfo@walmark.cz

JAK MI ZAŠLETE ZBOŽÍ Z MÉ OBJEDNÁVKY?



Česká pošta

- **Obchodním balíkem České pošty** Poštovné a balné ve výši **85 Kč** u objednávek

nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.



- **Kurýrní službou DPD Classic doručení Privat**

Přepravené a balné ve výši **98 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.



WK ihned za váš nákup!

Věrnostními body (Walmark korunami) vás odměníme **ihned při nákupu prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark**. Další body vám načteme po zaslání čárových kódů na naši adresu zákaznického servisu.

Vyberte si dárek za svůj nákup!



Po dosažení určité hodnoty nákupu získáte i nadále **dárek**. Nyní si však můžete sami vybrat z **několika námi nabízených dárců** nebo **produktů**.

- Při **on-line objednávkách** přes internet si vyberete „zakliknutím“ z **uvedené nabídky**, při **telefonické objednávce** vám dárky nabídne operátorka.
- Budete-li **objednávat písemně**, můžete uvést svou preferenci odměny buď v podobě **produktu**, nebo **dárku zdarma**.

Věrnostní program

STŘÁDÁNÍ ČÁROVÝCH KÓDŮ JE JEDNODUCHÉ - VYSTŘIHNU, NALEPÍM, POŠLU.

Ať nakoupíte produkty Walmark v lékárně, nebo prostřednictvím zásilkové služby, my vás **odměníme prostřednictvím věrnostního programu Klubu zdraví Walmark produktem či dárkem**.



1

Vystřihněte čárový kód z papírové krabičky nebo odlepte z plastového obalu.



2



Nalepte čárové kódy na papír, připište své členské číslo a příjmení. Můžete připsat, jaký výrobek nebo dárek si přejete za nasbírané Wk poslat.



3

Odešlete (nejvhodněji jako doporučenou zásilku) na adresu Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín.

Nenalepené kódy nemohou být z technických důvodů zpracovány.

Telefonická poradna s lékařem



Neváhejte se obrátit se svými dotazy na naši lékařku MUDr. Lucynu Škňouřilovou.

JAKÉ OTÁZKY VÁM POMŮŽE VYŘEŠIT?

- Máte například zdravotní problémy a nevíte, jaké doplňky stravy byste měli užívat, jak je kombinovat, anebo kdy je naopak jejich užívání nevhodné? Na všechny tyto dotazy vám naše lékařka poskytne kvalifikované odpovědi a rady, které vám pomohou při řešení vašeho problému.

Každé pondělí od 15.30 do 17.00 hodin.

Na bezplatné lince **800 141 141** Klubu zdraví anebo na internetových stránkách www.klubzdravi.cz v sekci otázky.



Společnost Walmark si vyhrazuje právo změny designu a barvy dárku ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark. Zobrazení dárků v nabídce je pouze ilustrační a nemusí dokonalě zobrazovat skutečnou barvu a tvar předmětu. Technické a tvarové změny předmětu jsou vyhrazeny.

<p>Obj. č. 8200</p> <p>Doproděj</p> <p>Keramická dóza včelí mák nebo petunie 40 Wk</p>	<p>Obj. č. 8300</p> <p>Novinka</p> <p>Dárková koupelová sada obsahuje sprchový gel 70 ml, tělové mléko 70 ml, 100 g koupelové soli a houbičku 280 Wk</p>	<p>Obj. č. 5200</p> <p>Outdoorový rychleschnoucí ručník 60x120 cm 190 Wk</p>	<p>Obj. č. 8400</p> <p>Novinka</p> <p>Univerzální šátek HUSKY Torá 290 Wk</p>
<p>Obj. č. 4800</p> <p>Novinka</p> <p>Čelovka HUSKY Spark 290 Wk</p>	<p>Obj. č. 7100</p> <p>Nyní v nerezovém provedení</p> <p>Filtrační láhev 0,8 l 460 Wk</p>	<p>Obj. č. 3700</p> <p>Novinka</p> <p>Spací pytel HUSKY Tamper (comfort 2 °C) 595 Wk</p>	<p>Obj. č. 5700</p> <p>Obj. č. 2600</p> <p>Městský batoh HUSKY Minell 22 l v oranžové a modré variantě 590 Wk</p>
<p>Obj. č. 4300</p> <p>Ruční mlýnek 2 v 1 320 Wk</p>	<p>Obj. č. 8500</p> <p>Novinka</p> <p>Filtrační konvice 2,4 l s filtrem 380 Wk</p>	<p>Obj. č. 7900</p> <p>SodaStream JET 990 Wk</p>	<p>Obj. č. 8000</p> <p>Novinka</p> <p>Náhradní láhve SodaStream 2x1 l 190 Wk</p>
<p>Obj. č. 1100</p> <p>Doproděj</p> <p>Keramická pánev Teracotta 28 cm 450 Wk</p>	<p>Obj. č. 1100V</p> <p>Novinka</p> <p>Keramická pánev Terracotta wok 28 cm 495 Wk</p>	<p>Obj. č. 3000</p> <p>Poklice Terracotta 28 cm 190 Wk</p>	<p>Obj. č. 8100</p> <p>Novinka</p> <p>Společenská hra KZW 290 Wk</p>

Tabulka produktů věrnostního programu 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	63	CEM-M Gummi Spiderman	60 ks	L7461	12	165
Acneon	30 tablet	6038	24	233	CEM-M Gummies pro dospělé IMUNITA	60 ks	L6207	15	194
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43	CEM-M Gummies pro dospělé	60 ks	L6184	14	186
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	Coenzyme Q10 30 mg	60+60 tobolek	9826	19	248
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386	Coenzyme Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	13	135
ArthroStop krém	100 ml	6315	8	79	Coenzyme Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	20	194
ArthroStop krém	250 ml	9420	11	138	Decolen	50 tablet	L3459	22	283
ArthroStop Rapid + ArthroStop krém	180 tablet	8537	74	627	Decolen	100 tablet	L3466	40	517
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	431	Degasin	32 tobolek	2015	8	110
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	682	Denoxinal	30 tablet	3990	18	167
Benosen	20 tablet	1521	12	121	Denoxinal	60 tablet	4003	33	303
Benosen	40 tablet	3785	20	206	Dialevel	30 tablet	1941	15	142
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72	Dialevel	60 tablet	3938	27	259
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53	Dialevel	120 tablet	1508	39	501
Beta karoten 10000 I.U.	100+30 tobolek	0207	11	127	Digella ananas	150 tablet	0252	14	184
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94	Digella ananas	300 tablet	9960	26	336
Céčko višeti 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Digella limeta	150 tablet	6955	14	184
Céčko višeti 100 mg	100 tablet	6353	4	44	Digella limeta	300 tablet	6962	26	336
CEM-M Gummi Hello Kitty	90 ks	L9192	19	249	Echinacea PLUS	60 tablet	4393	8	90
CEM-M Gummi Spiderman	90 ks	L9185	19	249	Echiňáči bubble gum	30 tablet	4540	6	57
CEM-M Hello Kitty	100 tablet	L9734	19	249	Echiňáči bubble gum	100 tablet	4038	16	146
CEM-M Spiderman	100 tablet	L9741	19	249	Echiňáči černý rybíz	30 tablet	3574	6	57
CEM-M Gummi Hello Kitty	60 ks	L7379	12	165	Echiňáči černý rybíz	100 tablet	4007	16	146

Foto: archiv Walmarku



ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
GelActive PRO Silver	150 tablet	L2027	40	518
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163
GinkoPrim MAX	30 tablet	4432	11	143
GinkoPrim MAX	60 tablet	4449	20	255
GinkoPrim MAX	120 tablet	6337	27	370
GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
Ginkgo-Ženšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Hespidin	30 tablet	1518	12	154
Hespidin	60 tablet	1525	16	213
Hespidin gel	75 ml	2478	7	86
Hlíva ústřední + laktobacily	30+30 tablet	4899	18	234
Hlíva ústřední + laktobacily	60+60 tablet	4905	30	393
Hlíva ústřední Premium	60+30 tablet	5650	21	275
Hlíva ústřední pro děti	30 tablet	8591	10	131
Hlíva ústřední pro děti	60 tablet	8607	17	218
Hlíva ústřední rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
Hlíva ústřední rakytník + echinacea	120+60 tablet	2744	33	428
Hlíva ústřední Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Hlíva ústřední Se+Zn	90+90 tablet	2782	24	311
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Chrom 0,200 mg	30 tablet	5424	11	119
ImunActiv	30 tablet	2276	12	123
ImunActiv	60 tablet	5931	20	198
Jód 0,15 mg	50 tablet	3444	6	60
Jód 0,15 mg	100	5219	11	108
Konopný gel hřejivý	250 ml	0709	12	157
Konopný gel chladivý	250 ml	0457	12	157
Konopná mast Forte	125 ml	0471	12	150
Konopný krém Forte	125 ml	0464	11	142
Laktobacily s fruktooligosacharidy	30+30 tobolek	0136	11	141
Laktobacily s fruktooligosacharidy	60+60 tobolek	0143	19	249
Mega Lecithin Forte 1325 mg	30 tobolek	8000	6	73
Lecithin s resveratolem	30 tablet	6563	6	63
Lecithin s resveratolem	90 tablet	6556	17	156
Liderin	6 tablet	8796	30	393
Liderin	18 tablet	8802	51	673
Lipoxal Xtreme II	60 tobolek	L6436	33	432
Lipoxal Xtreme II	120 tobolek	L6443	60	783
Livinorm	30 tobolek	8317	12	157
Livinorm	60 tobolek	9864	21	268
Lutein FORTE 20 mg	60+60 tobolek	1942	28	362
Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	65
Magnesium + B6	100 tablet	6382	9	112
Martánci GUMMI BoneActive	50 tablet	3908	10	124
Martánci GUMMI echinacea	50 tablet	5360	10	124
Martánci GUMMI BoneActive s dárkem	90 tablet	3885	19	248
Martánci GUMMI echinacea s dárkem	90 tablet	3892	19	248
Martánci Inulin lesní plody	30 tablet	9398	6	82
Martánci Inulin jahoda	30 tablet	9145	6	82
Martánci Imuno jahoda	30 tablet	7911	6	82
Martánci Imuno pomeranč	30 tablet	7928	6	82
Martánci Imuno MIX + dárek	100 tablet	3847	19	248
Martánci Imuno jahoda + dárek	100 tablet	3960	19	248
Martánci Imuno MIX jahoda-rybíž+ dárek	100 tablet	3977	19	248
Martánci Omega sirup	150 ml	9161	12	157
Martánci Prebio lesní plody + dárek	100 tablet	3878	19	248
Martánci Prebio MIX jahoda-rybíž+ dárek	100 tablet	3939	19	248
Martánci Prebio MIX jahoda-lesní plody+ dárek	100 tablet	3946	19	248
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123
Martánci sirup	300 ml	4425	14	182
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66
Megacéčko LONG EFFECT	60 kapslí	9819	9	122
Mega Lecithin FORTE	100+100 tobolek	1461	18	237
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145
B-complex	30 tobolek	NB9654	4	49
Beta karoten 10000 m.j.	100+20 tablet	NB5945	9	131
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	8	107
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	130
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	140
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	128
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	183
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	7	96
Hair Booster (vlasový stimulátor)	60 tablet	NB1008	12	172
Hořčík 250 mg	100 tablet	NB8301	9	121
Hořčík 250 mg	30 tablet	NB8963	3	47
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	7	105
Lutein Forte 20 mg	30 tobolek	NB9026	12	162

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Omega 3 rybí olej Forte	60+60 tobolek	5026	10	101
Omega 3 rybí olej Forte	120+120 tobolek	5019	15	198
Omega Prim	30 tablet	5361	12	157
Omega Prim	60 tablet	5378	21	276
Opti Tensin	30 tablet	5887	12	122
Opti Tensin	60 tablet	1926	21	212
Opti Tensin	180 tablet	5040	35	454
Pregnum	30 tablet	8766	18	173
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180+45 tablet	6853	75	660
Proenzi Comfort	60 tablet	2864	24	313
Proenzi Comfort	120 tablet	2871	42	543
Proenzi Lady CalciCube čokoláda	30 tablet	4431	12	162
Proenzi Lady CalciCube čokoláda	60 tablet	4448	21	275
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168
Prostenal Forte	30 tablet	2475	16	203
Prostenal Forte	60 tablet	2482	30	385
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	20	193
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	41	367
Pumpkin - Dýně	30 tobolek	3314	7	78
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	88
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	72
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	201
Pupalka dvouletá 1000 mg	30 tobolek	8314	9	115
Rakytník Forte	30 tablet	3411	7	88
Rakytník Forte	60 tablet	3428	12	156
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulátor	30 tablet	3086	8	85
Royal Jelly Bio 500 mg junior	150 ml	9452	30	390
Royal Jelly Bio 1500 mg	300 ml	9476	30	390
Rutin 50 mg	250 tablet	1959	11	141
Santoín ústní voda	200 ml	3055	7	66
Santoín zubní pasta	120 g	4045	7	72
Santoín zubní pasta	65 g	3048	4	43
Selen	30 tablet	6052	5	45
Selen	100 tablet	6069	11	113
Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79
Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Spektrum Imunactiv NEW 2+1	60+30 tablet	6716	31	288
Spektrum Energy	30 tablet	6900	12	127
Spektrum Energy 2+1	60+30 tablet	6917	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	60+30 tablet	6969	32	298
Spektrum Gummies Imunita	60 tablet	9246	16	203
Spektrum Gummies 50+	60 tablet	9253	15	194
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Urinal	30 tobolek	1570	16	156
Urinal	60 tobolek	1587	28	274
Urinal Akut	20 tablet	3465	24	308
Urinal Akut	10 tablet	3458	12	156
Urinal sirup	150 ml	4463	12	157
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100+30 tablet	7089	13	133
Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Varixinal	60 tablet	9758	18	232
Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
Viaderm Complete	30 tobolek	7164	14	176
Viaderm Complete	60 tobolek	7171	23	304
Viaderm Complete	90 tobolek	3762	30	393
Viaderm Hair Perfect	30 tablet	6269	14	183
Viaderm Hair Perfect	60 tablet	6276	24	318
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin A+D	100 tablet	1966	8	101
Vitamin D3	30 tablet	1327	4	55
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Železo Plus	30 tablet	6344	6	78
Železo Plus	60 tablet	3175	11	138
Ženšen korejský	30 tobolek	3952	11	117
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	143

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Lutein Forte 20 mg	60 tobolek	NB2539	18	248
Lecithin 1200 mg	100+20 tobolek	NB5921	13	177
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	9	128
Mega-lecithin 1325 mg	100+20 tobolek	NB6522	14	197
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
Selen 100 mg	30 tablet	NB9661	3	47
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100+20 tablet	NB5770	10	144
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	94
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	80
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	112
Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Zinek 25 mg	30 tablet	NB9647	3	45

Výhry si užíváme

Paní **Miluše Piačínová** se svým manželem se stali šťastnými výherci jednoho z odšťavňovačů Catler, o které jste měli možnost soutěžit v loňském zářijovém čísle. Jak vyplývá z našeho rozhovoru, manželé Piačínovi jsou spokojeni s přístrojem i s přípravky Walmarku.

Můžete prosím říct, proč jste se rozhodla zapojit se do soutěže?

Jelikož se ráda účastním jakýchkoli soutěží, ani tato nebyla výjimkou. Ale tentokrát jsem zapojila i manžela, a ten měl štěstí a ve vaší soutěži vyhrál super odšťavňovač.

Kupujete výrobky Walmarku už delší dobu?

Výrobky Walmarku kupuju již mnoho let, nejdříve v lékárnách, ale asi před 5 roky se manžel stal členem Klubu zdraví Walmark a začali jsem objednávat v zásilkovém obchodě. Máme s manželem zdravotní problémy a zatím všechny výrobky, které jsme vyzkoušeli, nám je pomohly zmírnit nebo úplně odstranit.

Které přípravky máte konkrétně na mysli?

Je to především Coenzyme Q10 60mg, Urinal Akut, Viaderm, Varixinal, Prostenal, pro děti Martánci, Hlíva ústřičná, Chlorela, nově jsem vyzkoušeli i karamelky CalciCube a Proenzi Comfort. Objednáváme taky hodně produktů pro své známé.

Jak jste se o výhře dozvěděla a jaká byla vaše reakce?

O výhře jsem se dozvěděla od manžela, kterému zavolala pracovnice Walmarku. Samozřejmě nás to moc potěšilo. Výhry si s radostí užíváme. Za což vám děkujeme.

Jak jste s přístrojem spokojená? Jak často a na co ho využíváte?

S odšťavňovačem jsem velmi spokojená, zatím jej používáme na výrobu různých šťáv. Máme doma dvě vnučátka a těm šťávy moc chutnají. Chceme vyzkoušet i recepty, které byly uvedeny u návodu. Podle nich se dá vařit, péct dobroty



i vyrábět koktejly. Teď ale čeká odšťavňovač velká zátěžkávací zkouška, neboť naše zahrada nám začíná dávat bohatou úrodu různého ovoce a zeleniny (pozn. red.: rozhovor vznikl na konci července). Přístroj můžeme všem doporučit ke koupi, protože se opravdu jedná o vysoce kvalitní výrobek.

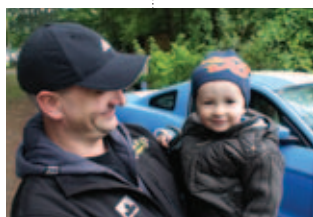
Jak jste spokojeni s časopisem KZW – je něco, co by bylo podle vás třeba zlepšit, doplnit...?

Se zákaznickým časopisem jsme jednoznačně spokojeni,

líbí se nám tak, jak je. Já si jej přečtu úplně celý a vždy tam najdu zajímavé čtení, ale i recepty. Líbí se nám křížovky – ty vždy luští manžel. Také stránka Dárky věrnostního programu Klubu zdraví Walmark je nápaditá včetně toho, že tam dáváte opravdu zajímavé a účelné dárky. Já jsem si nedávno vybrala sadu nožů. Jsou praktické a navíc přišly v krásném balení. Děkuji za praktickou věc do kuchyně. A napadá mě – vlastně kvůli věrnostnímu programu jsem začala po „x“ letech vystříhovat a zasílat kódy.

Řekla byste nám něco bližšího o sobě a o své rodině?

Žiji s manželem již 41 let, nyní jsme už v důchodu. Bydlíme v rodinném domku se synem a jeho rodinou. Mají dvě děti – Natálku (4,5 roku) a Lukáška (1,5 roku), takže je u nás pořád veselo. Ale to není všechno. Máme ještě dcerku, která nás obdarovala dalšími čtyřmi vnučátky. Samozřejmě, že je máme všechny moc rádi. U domu máme větší zahradu, a i když je velká část vyhrazená pro zeleninu a květiny, místo pro hry zůstalo, takže se dá říci, že je stále o zábavu postaráno.



Pohyb bez

Klouby se věkem, fyzickou námahou i působením dalších faktorů opotřebovávají. Už dávno ale není třeba se s tímto konstatováním smířit. Moderní doba nabízí mnoho způsobů, jak s neduhy kloubů bojovat.

Stav pohybového aparátu má zásadní vliv na naši celkovou fyzickou aktivitu i duševní pohodu. Bohužel menší či větší potíže s klouby neminou za život téměř nikoho z nás. Právě proto je ale důležité vědět, co všechno můžeme sami pro své klouby udělat, abychom si zajistili až do pozdního věku dobrou **pohyblivost bez omezení a bez bolesti**.

První příznaky

Běh, chůze, podání ruky... Pohyb je přirozenou součástí každodenního života. Bez kloubů bychom neudělali jediný krok, ani žádný jiný pohyb. S přibývajícím věkem se ale klouby opotřebovávají, přičemž **první příznaky jejich poškození se můžou projevit už po čtyřicítce**. Při rentgenovém vyšetření jsou na kosti patrné okrajové výrůstky, regenerace chrupavčité tkáně se snižuje, dochází k úbytku chrupavky, objevují se praskliny, a to hlavně v zátěžové zóně. Kloub postupně ztrácí svoji mechanicko-elastickou funkci, dostává se pocit ranní ztuhlosti kloubu, přidružují se bolesti a zhoršuje se pohyblivost. S přibývajícím věkem se problémy násobí.

Jak se bránit

Přestože jsou **změny v kloubech přirozeným projevem stárnutí organismu, jejich intenzitu můžeme do značné míry ovlivnit sami**. A jaké jsou možnosti? Klouby především potřebují **pravidelný přiměřený pohyb**, nejčastěji je doporučována jízda na kole či rotopedu, plavání, cvičení v bazénu a procházky. Na dobrý stav kloubů má

zásadní vliv i redukce nadváhy. Věděli jste například, že pokles hmotnosti o pouhých 5 kg snižuje pravděpodobnost vzniku artrózy kolenních kloubů o 50 %? Důležité je také snažit se **předcházet úrazům kloubů**, a pokud už k nim dojde, věnovat dostatečný čas a pozornost jejich úplnému doléčení. Jedním ze zásadních aspektů, které ovlivňují stav pohybového ústrojí, je i **pestrá strava**. Ta by měla především obsahovat přiměřené množství kvalitních bílkovin (zejména rostlinných) a dostatek vitaminů a minerálních látek. Mezi ty nejvýznamnější patří nenasycené mastné kyseliny typu omega 3, vápník, hořčík a stopové prvky, jako je mangan či měď, důležitý je také vitamin C. Optimální stav kloubů pomáhá podpořit i speciální **kloubní výživa**.

Účinně chránit klouby znamená zachovat si schopnost pohybu bez omezení a bolesti.

3 účinné látky

- **N-acetylglukosamin** je látka, která se přirozeně vyskytuje v lidském těle, například v mateřském mléce. Je základním prekurzorem (tedy výchozí látkou) pro vznik kyseliny hyaluronové a chondroitinu v lidském těle. Hlavní část molekuly N-acetylglukosamin obsahuje glukosamin, který je základní stavební složkou kloubní chrupavky a dalších pojivových tkání – kostí, šlach a vazů.
- **Kolagen typu II** je základní strukturální složkou kloubní chrupavky.
- **Vitamin C** podporuje zdravý stav kostí a chrupavky

omezení

Co jste
možná
netušili...

Správný výběr

Kvalitní **vícesložkové doplňky** stravy, známé pod společným názvem **kloubní výživa**, dodají pohybovému systému potřebné látky a přispívají k péči o kloubní chrupavku a další pojivové tkáně – kosti, šlachy, vazy. Podstatné ovšem je vybrat si v záplavě kloubních přípravků ten správný. A jakými požadavky byste se měli při výběru kloubní výživy řídit? Především je **nutné sledovat údaje o složení přípravku**, které výrobce uvádí na etiketě. **Zvláště se zaměřte na tyto účinné látky: N-acetylglukosamin (NAG), kolagen II. typu a vitamin C.**

- Japonská studie prokázala, že do tkání se dostane **3x více NAG než při užívání stejného množství glukosamin sulfátu**^{1,2}.
- **Vitamin C je nezbytný při tvorbě kolagenu v těle z aminokyselin, které přijímáme v běžné stravě v bílkovinách.**
- Jedním z problémů všech preparátů kloubní výživy je, že **dávka glukosaminu musí být opravdu vysoká. Proto je většina tablet velká, těžko polykatelná. V tom spočívá největší výhoda nového Proenzi® Comfort – díky nové technologii jsou tablety snadno rozkousatelné a navíc mají výbornou višňovou příchutí.**



INZERCE

Proenzi® Comfort

Doplňek stravy **Proenzi® Comfort** obsahuje účinné látky – N-acetylglukosamin (NAG), nativní kolagen typu II a vitamin C, které jsou zpracovány ve formě **ochucených rozkousatelných tablet**. Proenzi® Comfort se doporučuje pro podporu všech kloubů – kolenních a kyčelních, kloubů rukou a páteře a také při zvýšené zátěži, jako je těžká fyzická práce, sport, nadváha.

Doporučené užívání: Dospělí užívají **2 tablety denně**. Děti od 12 let 1 tabletu denně, nejlépe po jídle. Optimální doba užívání je 2–3 měsíce, stejnou dobu pak přetrvává účinek.

Výhody Proenzi® Comfort

- rozkousatelné tablety s vynikající višňovou příchutí – odpadá polykání velkých tablet a nutnost zapíjení vodou
- snadné dávkování – jen 2 tablety denně
- **3x účinnější a využitelnější forma glukosaminu (N-acetylglukosamin)**^{1,2}
- vysoce účinná forma kolagenu – nativní kolagen II³
- obsahuje vitamin C významný pro tvorbu kolagenu
- po ukončení kúry účinek trvá 2 až 3 měsíce



Výrobní proces zaručuje, že kolagen zůstává ve své přirozené (nativní) podobě trojitě šroubovice.

Proenzi Comfort je doporučován

- při zvýšené zátěži (těžká fyzická práce, sport, nadváha)
- pro podporu všech kloubů – kolenou a kyčlí a dále kloubů rukou a páteře



1. Setnikar I, Giachetti C, Zanolo G. Absorption, distribution and excretion of radioactivity after a single intravenous or oral administration of [¹⁴C] glucosamine to the rat. *Pharmatherapeutica*. 1984;3(8):538-50.

2. Shoji, A.; Iga, T.; Inagaki, S.; Kobayashi, K.; Matsuura, Y.; Sakai, K. Metabolic Disposition of [¹⁴C] N-Acetylglucosamine in Rats. *Chitin Chitosan Res.* 1999, 5, 34-42.

3. Nagler-Anderson C., et al. Suppression of type II collagen-induced arthritis by intragastric administration of soluble type II collagen. *Proc Natl Acad Sci USA*. 83:7443-7446, 1986.

DOPLŇEK STRAVY SE SLADIDLEM

Zaměřeno na houby

K přírodním látkám, které pomáhají podporovat přirozenou obranyschopnost organismu, patří i některé houby. V novém doplňku stravy je známá hlíva ústříčná doplněná o cenné houby reishi a cordyceps, a také o důležité železo.



ZNÁTE HIRATAKE?

V tradiční východní medicíně jsou určité druhy hub už tisíce let ceněné pro své blahodárné účinky na lidský organizmus. Mezi nejznámější patří **hiratake (hlíva ústříčná)**, která **obsahuje překvapivě mnoho léčivých a prospěšných biologicky aktivních látek**. Jedná se především o glukany, z nichž neúčinnější je **beta 1,3 D glukán**, a také vitaminy B, C, D a K, proteiny, streoly, řadu minerálů, stopových prvků a také 18 mastných kyselin a aminokyselin.



BOŽSKÁ REISHI

Z Dálného východu pochází **reishi (lesklo-korka lesklá)**, která je nazývána božskou houbou nesmrtelnosti. Obsahuje totiž velké množství látek s výjimečnými vlastnostmi, jako jsou esenciální aminokyseliny, které jsou bohaté na železo, selen a vitaminy skupiny B. Stejně jako hlíva i reishi **pomáhá podporovat přirozenou obranyschopnost organismu**. Navíc **přispívá k normální hladině cholesterolu v krvi** a má také **blahodárný účinek na zdraví oběhového systému**.



CORDYCEPS JEN PRO CÍSAŘE?

Vzácná houba **cordyceps sinensis (house-nice čínská)**, která roste pouze ve vysokých horských oblastech Číny a Tibetu, v nadmořské výšce asi 3500 m, byla původně určena jen pro císaře a pár vyvolených. Vědělo se, že **pomáhá zvyšovat vitalitu, a její účinky byly spojovány s dlouhověkostí**. Houba je bohatá na živiny a speciální enzymy, obsahuje antioxidanty a vitaminy. Svůj název dostala podle zvláštního způsobu, jímž parazituje na housenkách.



NEZBYTNÉ ŽELEZO

Železo je důležitým prvkem pro řadu procesů v těle, které jsou nezbytné k lidskému životu, například dopravu kyslíku po celém těle. To **přispívá k tvorbě červených krvinek a hemoglobinu** a navíc **podporuje normální funkci imunitního systému**. Železo pomáhá snížit únavu a vyčerpání a normalizuje například koncentraci, pozornost, paměť a myšlení.



Co jste možná netušili...

Když v roce 1993 skupina čínských sportovců překonala devět světových rekordů, trenéři připsovali tyto výsledky regulérnímu používání cordycepsu sportovci. Právě pro svou schopnost dodávat energii a pomáhat zvyšovat výdrž se stal cordyceps jedním z vyhledávaných sportovních doplňků stravy mezi světovými atlety.

Hlíva ústříčná Premium

Nový doplněk stravy **Hlíva ústříčná Premium** je jedinečným spojením vysoce kvalitních extraktů z hub hlívy ústříčné, reishi a cordycepsu, a také organickým zdrojem železa. Užívá se **1 tableta denně**.

Nyní ve výhodném balení 60+30 tablet

Novinka



DOPLNĚK STRAVY



Imunita je jako orchestr



Jana Šulistová,
novinářka specializující
se na výživu,
psychologii a zdraví

Říká se, že čistota nebo veselá mysl jsou polovinou zdraví, ale ani obě dohromady nemají takovou moc jako imunitní systém lidského těla. Pokud správně funguje, postará se o zdraví sám, a vy mu v tom můžete vydatně pomáhat.



Imunita je schopnost bránit se proti škodlivým vlivům. S určitou úrovní imunity se lidé rodí, další odolnost získávají v průběhu života přirozeně, nebo očkováním. Téměř každý orgán v lidském těle je schopen obranné funkce, pro některé je ochrana těla hlavní pracovní náplní.

Práce imunitního systému spočívá ve složitých biochemických procesech, ovšem pravidla sloužící k jeho posilování jsou vcelku prostá. Nástup podzimních plísňových onemocnění jejich dodržování prověří – lidé, kteří o imunitu pečují, bývají zpravidla ušetřeni nachlazení či viróz. A to jsou jen ty méně závažné problémy, před nimiž imunitní systém chrání. Své neviditelné brnění proti nemocem můžete udržovat v kondici stravou, pohybem, odpočinkem i dobrou náladou.

Prospěšné potraviny

Čerstvá, chemicky neošetřená a pestrá strava svědčí nejen imunitě, syrové pokrmy v podobě ovoce, zeleniny, nepražených a nesolených ořechů a jader by podle posledních výzkumů měly tvořit alespoň polovinu denního objemu potravy. Ideální je středomořská kuchyně, v níž nechybí ryby a olivový olej. O tom, že smažená, přesolená a konzervovaná jídla, stejně jako přílišné množství rafinovaného cukru,

obranyschopnosti nesvědčí, není pochyb. Lahůdkou jsou pro ni vitaminy A, B, C a D, minerály a stopové prvky (především hořčík, selen a zinek). Příroda mnoha potravinám nadělila obranné schopnosti, proto vaše imunita doslova zavrní po konzumaci přírodních jogurtů či kysaných nápojů, po kyselém zelí, česneku nebo poslední dobou stále populárnější hlivě ústříčné. Ke zdravé stravě patří vyvážený pitný režim, v němž by měla převažovat přírodní voda bez ochucovadel a bylinné čaje.

Spojené nádoby těla a duše

Lidské tělo bylo stvořeno k pohybu, a pokud mu ho poskytnete pravidelně a v rozumné míře, děláte pro svou obranyschopnost to nejlepší. Důležitý je i dostatek kvalitního spánku (8–9 hodin denně), který prospěje vašemu vzhledu, dobré náladě i zdraví. Pro tělo je velmi prospěšné otužování a také správné, dostatečně hluboké dýchání. Okysličuje krev a pomáhá v boji proti hlavnímu nepříteli – stresu. Správně fungující imunitní systém lze vnímat jako orchestr, v němž se žádný orgán neulívá a všichni jeho členové jsou stále ve střehu. V podobném souladu by měla fungovat i vaše péče o něj.

Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily

Spojení komfortu a užitečnosti pro váš organizmus

Ideální spojení produktu **Hlívy ústříčné PLUS**, obohacené o výtažky z echinacey a rakytníku, které mají příznivý vliv na imunitu, a produktu **Laktobacily FORTE s frukto-oligosacharidy**, které jsou zdrojem živin pro mikroflóru v tlustém střevě.

Tímto spojením **dosáhnete ideální podpory svého zdraví.**

Nyní
výhodné balení
30 tablet + 30 tobolek
a 60 tablet + 60 tobolek

Novinka



DOPLNĚK STRAVY



Jakýkoli sport a pohyb venku dětem prospívá. Jsou otužilejší a zlepšují se jejich imunita.



SPORT děti zocelí

Po 20 letech profesionální kariéry se cyklista **Milan Spěšný** rozhodl předávat své zkušenosti dál a založil dětskou bikovou akademii. Sport je podle něj pro děti ta nejlepší příprava na „dospělácký“ život.

• Jak vznikl nápad založit bikovou akademii pro děti?

Loni na podzim jsem ukončil profesionální dráhu a říkal jsem si, že jsem za ta léta nasbíral v závodní cyklistice dostatek zkušeností, které by bylo škoda nepředat dál. Zároveň jsem si uvědomil zásadní problém české cyklistiky – chybějící mládežnickou základnu. Protože začínat s cyklistikou ve 14 letech je opravdu pozdě. Proto jsem vytvořil projekt, který by měl už menší děti nasměrovat k cyklistice a ke sportu všeobecně. A měl jsem i další důvod. Je mi trochu líto dnešních školáků, kteří tráví spoustu času sezením u počítačů místo toho, aby trávili čas aktivně. Nejsem zásadně proti hraní počítačových her, ale vše by mělo být vyvážené.

• V jakém věku je vhodné začít s cyklistikou?

Ideální je začít kolem 6. roku, kdy už jsou děti schopné pochopit různé bezpečnostní prvky při jízdě na silnici. Rodiče se ale nemusejí o děti obávat – biková akademie má tu výhodu, že většina tréninků probíhá stranou od silničního provozu. Jezdíme lesním terénem, učíme se přejíždět různé překážky a děti postupně získávají na kole mnohem větší jistotu. Občasnému pádu se samozřejmě nevyhneme, ale ty jsou většinou do měkkého – na trávu či do jehličí. A samozřejmě malí cyklisté nesmí vyjet bez helmy a dalších bezpečnostních pomůcek.

• Co se děti naučí během tréninku?

Přesvědčil jsem se, že stačí absolvovat 2 tréninky týdně a děti bravurně

zvládají přejezdy, jízdu ve skupině, mají rychlejší reakce, dobře se orientují v prostoru. Považuji za důležité, aby se dítě naučilo co nejdříve technice jízdy, protože v tomto věku si mozek naučené snadno zafixuje. Navíc si myslím, že jakýkoli vrcholový sport je přínosem pro každodenní život. Člověk se učí odříkání, sebekázně, snaží se dosáhnout vytčených cílů, a to se mu pak velmi dobře hodí později v běžném životě, například v zaměstnání.

• Kdo přivedl k cyklistice vás?

Měl jsem obrovské štěstí. Moji rodiče mě od malička vedli ke sportu. Byl jsem velmi neposedné dítě, takže bylo jasné, že musím přebytečnou energii vybit. Naši mě seznámili snad se všemi druhy sportů, což považuji za ideální. Proto i moje příprava při závodní kariéře mohla být velmi všestranná v jakémkoli ročním období. Hrál jsem fotbal, hokej, florbal, tenis, lyžoval na sjezdovkách i na běžkách a žádný sport mi nečinil problém. A ještě musím dodat, co považuji za velmi důležité – moji rodiče dělali všechny sportovní aktivity se mnou a do 14 let, než jsem se sám rozhodl pro profesionální kariéru, se mi maximálně věnovali. V tom vidím problém dnešní doby – spousta rodičů nemá na děti čas.

• Jaký je zájem o dětskou bikovou akademii?

Velký, a já z toho mám velkou radost. Zároveň mě těší, že mnozí rodiče, kteří k nám děti přihlásí, jezdí na tréninky společně s námi. Můžou tak „odkukat“ různé grify, které děti učíme, a pak je s nimi trénovat. Máme tady na okraji Plzně krásný

Kviz pro děti

terén v lese, kde jsou malé skalky, úzké cestičky, a trénink probíhá formou hry. K trénování rychlosti pak využíváme asfaltové a šterkové cesty mimo silniční provoz.

❖ Důležitou roli hraje i výživa sportovce. U dětí to platí dvojnásob...

Škola by měla dbát na to, aby dětem poskytovala stravu, která jim dodá co nejvíce energie a není příliš slaná, sladká, tučná... Kámen úrazu jsou podle mne svačiny. Rodiče by měli více dohlížet na to, co dítě přes den jí. Určitě je snazší dát potomkovi peníze, ať si sám něco koupí, než trávit čas přípravou svačiny. Jenže dítě pak konzumuje sladké tyčinky a popíjí kolu. Bylo by třeba vrátit se zpět ke klasickým, doma připravovaným svačinám, kde nechybí ovoce, pečivo a mléčný výrobek. A ještě jednu věc bych rád zmínil. Málokteré dítě dodržuje přes den pitný režim, přitom je to tak důležité. Proto se hodně zlobím, když dítě dorazí na trénink bez cyklistické lahve. Při sportu rychle do-

chází k dehydrataci a je tedy zcela zásadní ztracenou vodu i vitaminy a minerály doplňovat.

❖ Pohyb na vzduchu a otužování určitě přispívají i k lepší imunitě dětí. Jaké jsou vaše zkušenosti?

Řekl bych, že jakýkoli sport a pohyb na vzduchu děti zocelí. Jsou pak otužilejší a zvyšuje se i jejich imunita. Pozoruji to na svých dětech, které jsou díky častému pobytu venku a sportování méně nemocné. Samozřejmě že si s sebou na výlet bereme pláštěnky a suché oblečení, ale trénujeme i za horšího počasí. Občas zmokneme, profoukne nás vítr, ale to je přirozené. Moje děti, tím myslím všechny děti z bikové akademie, jsou tak určitě odolnější vůči nemocem než ty, které tráví celé dny u počítače.

VYHRAJTE S MARTÁNKY TRIKO CRAFT COOL JUNIOR!

Odpovězte správně na otázky v kvizu a můžete vyhrát jedno ze 3 dětských funkčních trik CRAFT Cool Junior v hodnotě 690 Kč. Svě odpovědi označené heslem „Kviz CRAFT“ zašlete do 30. 11. 2013 na adresu Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz.

1. Pro správný vývoj kostí je důležitý:

- a. vápenec
- b. vápno
- c. vápník

2. Obrana těla proti nemocem se nazývá:

- a. ochechule
- b. imunita
- c. infrastruktura

3. Inulin je:

- a. druh rozpustné vlákniny
- b. ten, kdo jezdí na in-linech
- c. krém na boty

4. Vitamin D:

- a. není pro děti důležitý
- b. napomáhá vstřebávání vápníku
- c. napomáhá vstřebávání železa

5. Echinacea je:

- a. akvarijní rybička
- b. tradičně používaná bylina
- c. nový druh sportu

Martánci vítězí

Martánci jsou už spoustu let oblíbenými multivitaminami u dětí. Také sami lékárníci doporučují Martánci jako nejlepší volbu v kategorii multivitaminových a multiminerálních přípravků pro děti.

Martánci obsahují široké spektrum důležitých vitaminů a minerálů v 100% denní dávce a **komplex Imunactiv** s betaglukany, vitamínem C a zinkem **pro posílení imunity dětí**.

Navíc báječně chutnají! Přípravek je obohacený o xylitol, který dodává tabletám lahodnou chladivou chuť. Martánci obsahují pouze přírodní barviva. Užívá se **1 tableta denně**.

S novým dárkem!
Magickým Martáperem
s neviditelným
inkoustem



DOPLŇKY STRAVY

CRAFT se představuje

Ceny pro výherce poskytl „VAVRYS – prodejna Praha“, autorizovaný prodejce značky CRAFT, který nabízí i dětskou bikovou kolekci CRAFT. Více se o výrobcích dozvíte na www.vavrys-prodejny.cz. Dětské triko CRAFT Cool Junior s krátkým rukávem je určené pro sportovní aktivity v teplém počasí a pro halové sporty. Pleteninu tvoří 4kanálkové vlákno, které zajišťuje výborné parametry odvodu vlhkosti a chladivý efekt. **Vaše dítě tak zůstane v suchém a příjemném oblečení i během svých intenzivních her a cvičení.**

vavrys
prodejna PRAHA



Knižní novinky pro potěchu vaší duše



ISLAND – země včera zrozená

Autor: Jan Sucharda

Na českém trhu ojedinělá publikace profesionálního fotografa Jana Suchardy vyprávějící o výjimečné kráse vulkanického ostrova ležícího v Atlantském oceánu. Celostránkové snímky přibližují fantastickou přírodu Islandu, pro kterou jsou typické vodopády, ledovce, lávová pole, barevná půda, gejzíry a sopky. Zvláštnost krajiny ještě dokreslují jednoduché dřevěné kostelíky, opuštěné farmy i pasoucí se stáda koní. Jana Suchardu ostrov okouzli před mnoha lety, od té doby se sem každoročně vrací.

➤ 390 Kč, www.jas-hrotovice.com

Co nejíst, když...

Autorka: Jarmila Mandžuková

V této knize se dozvíte, jak úpravou stravy podpořit samoléčivé schopnosti organismu a zásadně tak zlepšit průběh nemoci a uzdravování. Značná pozornost je věnována i zdravějšímu způsobu stravování a vychází vstřícně všem, kteří hledají pravdivé informace o potravinách, škodlivých přídavných látkách, tzv. éčkách, a nechtějí se spoléhat jen na to, co jim výrobci či prodejci a jejich reklamy doporučují.

➤ 188 Kč, www.nakladatelstvi-start.cz



Asertivitou proti stresu

Autoři: Ján Praško, Hana Prašková

Je mnoho cest, jak zlepšit kvalitu života. Jednou z nich je i asertivita, umění prosadit se a zároveň respektovat potřeby druhých. Být asertivní znamená stát si na svých právech bez toho, abychom ponižovali druhého. V tomto novém doplněném vydání vás autoři seznámí s přístupy, které můžete používat tak, abyste byli sami se sebou spokojenější a vaše vztahy s ostatními byly otevřenější.

➤ 289 Kč, www.gradac.cz

Muži sobě

Autorka: Zuzana Humpolcová

Muži vaří jinak než ženy – jsou otevření novým surovinám a postupům, rádi experimentují a nevdají jim investovat do potřebných surovin a vybavení. Zároveň ale vyžadují bezproblémovou a snadnou přípravu, úspěšnost na první pokus a intenzivní chuť. Přesně takové jsou recepty v této knize. Všechny je vymysleli a otestovali muži, a to muži na slovo vzati – přední čeští šéfkuchaři.

➤ 499 Kč, www.muzivari.cz



Moje BIO pochoutky

Autoři: Zdeňka Kolláriková a Ivan Mach

Kniha přináší 50 chutných receptů z tzv. zdravých a BIO potravin. Zajímavé, jednoduché, rychlé a přitom atraktivní pokrmy z BIO surovin budou mít chuť vařit i začátečníci, ale neurazí ani zkušené kuchaře nebo maminky, které chtějí zdravě vařit svým dětem.

➤ 199 Kč, www.gradac.cz

Degasin

Nový přípravek **Degasin přináší úlevu při střevních a břišních potížích způsobených nadměrnou tvorbou plynů**. Jeho užívání se rovněž doporučuje před plánovanými diagnostickými vyšetřeními v oblasti břicha. Každá tobolečka **Degasinu** obsahuje 257,5 mg účinné látky Simeticon (dokáže narušovat „bubliny“ plynu, které se rozpadnou a snadno se pak vyloučí z organismu), což činí z tohoto přípravku **nejsilnější prostředek proti nadýmání a plynatosti na českém trhu**. **Degasin** je registrovaný jako zdravotnický prostředek, protože působí pouze fyzikálně a nevstřebává se do organismu. Doporučuje se užívat **1-2 tobolečky dvakrát denně** nejlépe po hlavním jídle.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Na RYBÁCH

Bílkoviny rybího masa jsou vysoce kvalitní, protože obsahují všechny esenciální kyseliny ve vyváženém poměru.

Nutriční hodnota:

480 kcal
2010 kJ
chol. 129 mg



Na 4 porce:

- 600 g filetů z okounů
- 4 kapie
- 100 g slaniny
- 4 cibule
- olivový olej

Marináda:

- 1 lžička worcesterové omáčky
- 2 lžičce olivového oleje
- 1 lžička vinného octa
- ½ lžičky moučkového cukru
- 2 stroužky česneku
- sůl, směs drcených pepřů

Špíz z okouna

Filety a papriky nakrájíme na kousky cca 3x3 cm, slaninu na plátky a cibuli na čtvrtiny, které rozebereme na jednotlivé plátky.

V misce smícháme marinádu z worcesterové omáčky, olivového oleje, vinného octa, moučkového cukru, prolisovaného česneku, pepře a soli. Do marinády vložíme kousky ryby a necháme odležet nejméně 2 hodiny.

Poté na špejle nebo grilovací jehly střídavě napichujeme kousek ryby, plátek slaniny, kousek papriky a plátek rozbrané cibule. Špízy zakončíme kouskem ryby. Vložíme do pekáče vymazaného olejem, přelijeme marinádou a 25 minut pečeme za častého přelévání výpekem při 180 °C.



Houbařův pstruh

Nutriční hodnota:

440 kcal
1 840 kJ
chol. 168 mg

Na 4 porce:

- 4 pstruzi
- 2 citrony
- petrželka
- 2 cibule
- máslo
- 100 ml bílého vína
- 200 g čerstvých hub
- 1 stroužek česneku
- kmín
- sůl

Očištěné a vykuchané ryby vymyjeme, osušíme, pokapeme citronovou šťávou a osolíme. Do břišní dutiny vložíme čtvrt citronu zbaveného jader a nasekanou petrželku. Cibuli nakrájíme nadrobno a vyložíme jí dno pekáče vymazaného máslem. Na cibuli položíme ryby, poklademe je plátky másla, podlijeme vínem a pečeme 30 minut v troubě rozehráté na 160 °C. Během pečení přeléváme výpekem. Houby očištíme, nakrájíme na plátky a orestujeme na másle, osolíme, dochutíme nasekaným stroužkem česneku a kmínem a 10 minut před koncem pečení je přidáme k rybám.



Sladkovodní kuchařka

Autor: Milan Palička
Vášnivý rybář a nadšený kuchař se rozhodl široké veřejnosti zpřístupnit své osvědčené rodinné recepty i speciality svých přátel. Sladkovodní kuchařka, výpravná česká kuchařka pro vaření ze sladkovodních ryb, je věnována nejen rybářům a jejich rodinám a dalším příznivcům rybích pokrmů, ale i všem, kteří rádi chutně i zdravě vaří, kteří se snaží zařazovat do jídelníčku zdravé potraviny nebo chtějí zhubnout.

➤ 399 Kč,
www.smartpress.cz



Amur v provensálském těstíčku

Nutriční hodnota:

500 kcal
2 090 kJ
chol. 210 mg

Na 4 porce:

- 800 g amura
- citronová šťáva
- 3 stroužky česneku
- 2 vejce
- pivo
- provensálské koření
- hladká mouka
- olej
- sůl, pepř

Očištěnou rybu nakrájíme na porce, pokapeme citronovou šťávou, osolíme, potřeme rozetřeným česnekem a necháme 30 minut odležet. Mezitím si připravíme hustší těstíčko z vajec, trochy piva, provensálského koření a mouky. Jednotlivé porce ryby namáčíme do těstíčka a smažíme ve vyšší vrstvě oleje dozlatova.

Strážci našeho zažívání

Probiotika tvoří kolonie prospěšných bakterií či kvasinek, které podporují aktivitu naší střevní mikroflóry. Jejich zdrojem jsou především zakysané mléčné výrobky a doplňky stravy.



Ing. Ivan Mach, CSc.,
www.nutris.net

V tenkém a zejména v tlustém střevě každého z nás žijí miliardy bakterií. Je jich desetkrát víc, než máme buněk v těle. Živí se tím, co sami jíme, a spolurozhodují o tom, jak svou potravu využíváme.

Jak pracují bakterie

Probiotické bakteriální kultury podporují aktivitu střevní mikroflóry (tzv. biomu) a obnovují ji, pokud ji poškodíme či oslabíme především užíváním antibiotik či jiných léků, pitím alkoholu, nebo naopak, když konzumujeme stravu chudou na vlákninu.

Důsledkem mohou být průjemy nebo zácpy, nadýmání a jiné zažívací problémy. Zároveň probiotika pomáhají účinně chránit naše tělo před nepřátelskými (patogenními a hnilobnými) bakteriemi. „Přátelské“ bakterie v tlustém střevu nejen blokují růst bakterií, které mohou působit infekce, ale dokonce zpomalují přeměnu dusičnanů (ze zeleniny či uzenin) na rakovino-

tvorné dusitany. Spoluvytvářejí v těle bioaktivní vitaminy B-komplexu a vitamin K. Tato užitečná střevní mikroflóra, které zmíněné konzervanty, alkohol, antibiotika a nadbytečná „chemie v jídle“ doslova překážejí, má také význam při trávení mastných kyselin z tuků a vstřebávání minerálních látek jako hořčíku a vápníku.

Podpořme trávení

Potřebu zdravého zažívání a efektivního vstřebávání stravy si uvědomíme vždy, když se zamýšlíme nad tím, zda nás pokrmy opravdu zásobují energií a potřebnými stavebními látkami, namísto toho, abychom se po něm cítili unavení a slabí.

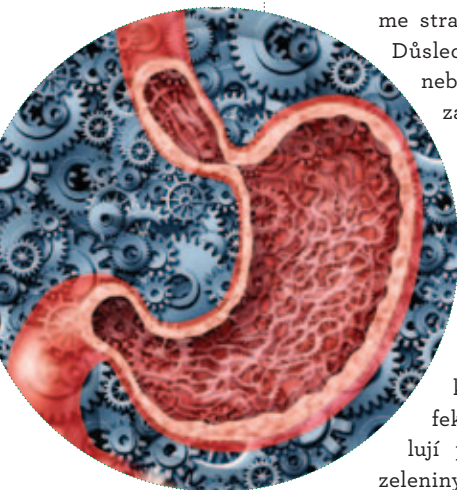
Když si představíme, jak je trávení složitý mechanismus, obsahující jak fyzikální (mechanické), tak biochemické procesy, hned nás napadne, jak bychom mohli být tomuto dění nápomocni. Podpora aktivity střevních bakterií přírodními probiotiky (z živých jogurtů nebo z kvalitního doplňku stravy) je tedy velmi žádoucí. Přírodním zdrojem užitečných bakterií jsou zejména zakysané

Komu jsou probiotika určena:

- Pacientům po prodělaných infekcích léčených antibiotiky.
- Osobám žijícím se překyselenou, technologicky nešetrně zpracovanou a nevyváženou stravou bez vlákniny a zakysaných mléčných výrobků.
- Lidem s oslabenou imunitou.

mléčné výrobky a kysaná (kvašená) zelenina.

K normalizaci funkce střevní mikroflóry také pomohou doplňky stravy s probiotiky, popřípadě s tzv. prebiotiky, tj. látkami, kterými se probiotické bakterie samy živí a které mají v zásadě povahu vlákniny (tzv. fruktoligosacharidy). Pohodlné je, když se takový výrobek nemusí chladit, protože si jej často bereme na cesty do tropických oblastí, kde nám záleží na tom, aby náš biot přezval ochrannou funkci před patogenními bakteriemi z vody, jídla a ze vzduchu (účinná ochrana před tzv. cestovními průjemy).



INZERCE

Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy

Moderní přípravek obsahuje 8 druhů kmenů bakterií ve velmi vysokém množství 15,6 miliard v maximální denní dávce. Tento doplněk stravy navíc obsahuje fruktooligosacharidy, které jsou zdrojem živin pro mikroflóru v tlustém střevě. Bakterie Lactobacillus a Bifidobacterium jsou nezbytnou součástí střevní mikroflóry zajišťující správné trávení a podporu imunity. Přípravek Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy lze proto doporučit jako ideální doplněk v případě zažívacího dyskomfortu, během užívání antibiotik i po něm a pro podporu imunitního systému. Užívají se 1-3 tablety denně s jídlem nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno.

15,6 miliard bakterií
v maximální denní
dávce!

Vítané účinky laktobacilů:

- přispívají ke správnému zažívání
- ideální doplněk při užívání antibiotik
- mají příznivý vliv na imunitní systém



DOPLŇEK STRAVY

Krkonošské wellness

V hotelu Grund Resort Golf&Ski v Mladých Bukách budete obklopeni nádhernou přírodou, ale i krásnou architekturou, designem a uměním. Kromě dokonalého wellness tu naleznete i skvělou kuchyni.



Atypický vzhled hotelu Grund Resort Golf&Ski, jehož autorem je architekt. studio ATIP, vás upoutá už při příjezdu. Ekologická stavba zcela splývá s krajinou. Není divu, že budova získala titul Stavba roku Královéhradeckého kraje. Pohodlně se zde ubytuje až 60 hostů, k dispozici je 24 nadstandardních zlůžkových pokojů a 4 luxusní apartmá.

V zajetí krásy

Na hosty tu čekají interiéry navržené italskými designéry studia Ferrari Pagani Tresoldi Architeti, které nabízejí přehledku nábytku, zařízení a interiérových doplňků od světoznámých značek, jako je Moroso, Kartell, Zucchetti, Inda nebo Flos. Originální koberce zase pocházejí z dílen rodinné firmy Grund, která je zároveň majitelem tohoto resortu. S uměním se zde můžete setkat i v jiné rovině – majitelé zde uspořádali již několik výstav vzácných děl umělců z východních Čech. Hosté tak mohli spatřit díla Josefa Čapka, Františka Kupky i Karla Malicha.

Sportem ku zdraví

Aktivní lidé budou v hotelu Grund Resort Golf&Ski spokojeni v každém ročním období. V lé-

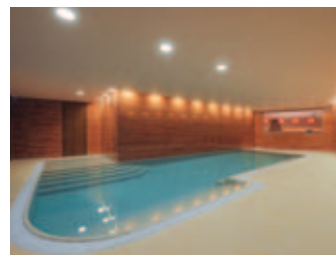
tě tu vládne hlavně golf a v zimě lyžování, což ostatně napovídá i samotný název hotelu. Osmnáctijamkové hřiště se rozkládá na okolních kopcích a sami golfisté je hodnotí jako hřiště s nejkrásnějšími výhledy v ČR.

V zimě si tu zase můžete užít sjezdové lyžování v nedalekém Skiparku Mladé Buky nebo zamířit do Janských Lázní na Černé hoře. Na své si přijdou i běžkaři, neboť přímo u hotelu vedou kvalitně značené běžkařské tratě. Kromě těchto sportů je zde populární pěší i cykloturistika, nordic walking i jízda na koni, k dispozici je bobová dráha, bungee trampolína, letní tubing, dětské hřiště...

Balzám pro tělo a duši

Po sportu nebo po náročném pra-

covním týdnem jistě oceníte dokonalou wellness zónu. Dominuje jí 12metrový bazén s protiproudem a masážní lavicí, k dispozici je vířivka Bisazza, sauna a odpočinková zóna s krásným výhledem do přírody. Tuto část wellness mohou hosté využívat neomezeně a zdarma. K dispozici jsou i klasické masáže, aromaterapie, procedury s využitím exkluzivní francouzské kosmetiky Thailon či služby manikérky a kosmetičky.



Delikatesa pro ústa i oči

Zdejší kuchyni velí mladý šéfkuchař Jiří Středa, který propaguje originální pojetí tradičních českých i mezinárodních pokrmů, používá sezónní, čerstvé suroviny, často z místních ekologických farem, a dává si také velmi záležet na výtvarném pojetí svých pokrmů.



Další informace naleznete na www.grundresort.cz

Soutěž o víkendový pobyt!






Vyhraje s přípravkem ImunActiv víkendový pobyt pro 2 osoby v Grund Resort Golf&Ski v Krkonoších!

Zakupte si dvě balení ImunActiv 30 tablet nebo jedno balení ImunActiv 60 tablet a čárové kódy z nich nám prosím pošlete do 31. 12. 2013 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Krkonošské wellness“. Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit spolu s doprovodem víkend v Grund Resort Golf&Ski v Krkonoších.



DOPLNĚK STRAVY

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2013 na adresu:
Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail:
farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: AEI, IKE	PŘEZDÍVKA PREZIDENTA EISEN- HOWERA	NOČNÍ VIDINA	BOUCHNUTÍ		TVRDÁ HRA	SPZ PRAHY	NÁPLŇ LEDNÍČEK	TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.		SKVĚLE HOVOR.	OPAK LÍCU	KOTOUČ K VÝROBĚ SUDŮ	ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOVENSKY	TOHO ČASU ZKR.
INICIÁLY RUSKÉHO PROZAÍKA TURGENĚVA				SPORTOVNÍ ČLUN					AUTOMO- BILOVÝ ZÁVODNÍK					
BEZKMENNÁ DŘEVINA				STARÁ ZN. ČESKÝCH AUT POKOLENÍ					HORNÍK ZVÝŠENÝ TÓN F					
1. DÍL TAJENKY								TĚSNIČÍ MATERIÁL PŘEDLOŽKA					SOUSTAVA OZUBENÝCH KOL	TÝKAJÍCÍ SE OPŮ
	DUCHOVNÍ VUDCE TIBETU	SEVERSKÉ ZVÍŘE PŘESTAT VIDĚT				OBILÍ SETĚ NA PODZIM						JMÉNO RAKOUSKÉ- HO ZPĚVÁKA JÜRGENSE		
DO JAKÉ DOBY						ÚŘAD PRO LETECTVÍ USA ZKR.						ELEKTRO- NICKÁ SOUČÁSTKA		
AKCIOVÁ SPOLEČ- NOST ZKR.											PÍSMENO ŘECKÉ ABECEDY KOBKA			
INICIÁLY HERCE LIPSKÉHO											INICIÁLY HERCE EASTWOODA			ROZMACH ANGLICKY
INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA											RODOVÝ ZNAK			
INICIÁLY HERCE PLACHTY											LEOPOLD DOMÁČKY			
LIDOVÉ NOVINY ZKR.											SOUHLAS			
AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.											INICIÁLY FOTBALISTY PANENKY	ZNAČKA CENTIMETRU RONITI SLZY		
MASARYKO- VA UNI- VERZITA ZKR.			NEJBĚŽNĚJ- ŠÍ NÁZEV ČESKÉ VESNICE	JMÉNO PRESLEYHO	ČAJOVÁ RŮŽE		NÁSTUPY	POCHUTNÁ- VAT SI	VÝHRA V LOTERII	PŘIBLIŽNÉ				CHEM. ZN. VÁPNIKU
SPORTO- VEC						ÚŘAD ZASTAR.				PLÁCNUTÍ KOMPAKTNÍ DISK ANG. ZKR.				
	SPZ PRACHATIC	VIDA OBYVATEL RUSKA				ZÁDA ODĚV					ŠPATNOSTI EMOCE			
2. DÍL TAJENKY													POVZDECH	SOLMIZAČNÍ SLABIKA
HLÁŠKA V KARTÁCH						CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO					JIHO- EVROPAN			
2X SNIŽENÝ TÓN A						ZÁJMENO UKAZOVACÍ					NEHLUČNÁ MÍSTA			



DOPLNĚK STRAVY

Hýčkejte si **srdce**

Docentky MUDr. Věry Adámkové, CSc., z Pracoviště preventivní kardiologie IKEM Praha jsme se zeptali, co můžeme sami udělat pro své srdce a oběhový systém a které látky napomáhají jejich správnému fungování.

Jak jsme na tom v porovnání se světem, co se týká počtu onemocnění srdce a oběhového systému?

Choroby srdce a cév představují v Evropě (včetně ČR) nejčastější příčinu úmrtí dospělých. V zemích Evropské unie takto zemřou asi 2 miliony osob ročně. Dlouhodobě mají výrazně lepší statistické výsledky země jižní Evropy – Itálie, Francie nebo Španělsko. Oproti tomu země bývalého východního bloku, jako je Rusko, Ukrajina nebo Slovensko, si v tomto směru vedou o něco hůře než my.

Existují národy, kterým se tato onemocnění vyhýbají?

Od 60. let 20. století je známo, že nejméně srdečních onemocnění se vyskytuje v zemích okolo Středozemního moře. Jídelníček zdejších obyvatel totiž obsahuje hodně čerstvé zeleniny a ovoce (zdroj antioxidantů a vlákniny), malé množství alkoholu (stolní lehká vína) a ryby (omega 3 mastné kyseliny, rybí protein). Středozemní strava také obsahuje v denním průměru o 100 mg méně cholesterolu než běžné jídlo lidí ze západní Evropy.

Co můžeme udělat pro to, abychom si udrželi srdce a oběhový systém co nejdéle v dobré kondici?

Nejdůležitější je kromě pravidelného aktivního pohybu strava s dostatkem vlákniny, čerstvého ovoce a zeleniny (zhruba 500 g/den). Dále je důležité omezit živočišné tuky a cholesterol, naopak zvýšit příjem rostlinných olejů. Z průzkumů vychází, že nejlepší poměr sledovaných složek tuků má řepkový olej, kte-

rý je v Doporučení amerických společností již osm let.

Samozřejmě je nutné vyhnout se kouření, které srdce a oběhový systém silně poškozuje. U nekuřáků klesá pravděpodobnost výskytu kardiovaskulárních chorob až o 40 % oproti těm, kteří si cigarety nedokážou odpustit.

Které látky jsou významné pro zdraví srdce?

Pro zdraví oběhového systému jsou důležité nenasycené mastné kyseliny, hlavně omega 3, a antioxidanty. Mezi silné antioxidanty patří selen, který hojně obsahuje například para ořechy. Obsah selenu v potravě je ovšem závislý na jejím skladování a přípravě. Doporučená denní dávka selenu se pohybuje mezi 25 až 100 µg. Konzumace selenu se doporučuje s vitamínem E, protože mají synergistický efekt, to znamená, že se jejich účinky navzájem podporují. Dobře jsou snášeny i krátkodobě podávané léčebné dávky 400 až 600 µg selenu denně, ovšem nad denní dávku 900 µg je již selen silně toxický – proto pozor na kombinace volně prodejných preparátů.

Proč je pro srdce důležitý koenzym Q10?

Koenzym Q10 je látka, která patří do skupiny benzochinonů. Koenzym Q10 je důležitý pro tzv. makroergní vazby. Je proto zásadní pro orgány, které potřebují ke své činnosti nejvíce energie (srdce, játra, plíce). Zároveň působí antioxidantně, jako obrana před volnými radikály.

Do dnešní doby proběhla celá řada studií prokazujících pozitivní efekt Q10 na činnost oběhového aparátu, na jejichž základě byly

připraveny i studie v humánní medicíně, které rovněž potvrdily, že Q10 zmenšuje aterosklerotické pláty a zlepšuje klinický náález i hodnoty laboratorních markerů srdečního selhání a srdečního výkonu.

Jsou známé výsledky nějakých nových výzkumů týkajících se zdraví srdce?

Stále probíhá velmi intenzivní výzkum týkající se aterosklerotického procesu i poruch srdečního rytmu. Zkoumají se nové možnosti léčby poruch metabolismu tuků (protilátky, které se podávají v injekční podobě) a diabetu mellitus typu 2. Na počátku jsou výzkumy nových možností léčby srdečního selhání, probíhá výzkum nových technologických možností v léčbě závažných poruch srdečního rytmu. Byly také zveřejněny další zprávy o příznivém vlivu koenzymu Q10 a omega 3 mastných kyselin na srdce a oběhový systém.



Doc. MUDr. Věra Adámková, CSc.
Pracoviště preventivní kardiologie, IKEM Praha

Víte, že...

Za objev koenzymu Q10 byla v roce 1978 udělena Nobelova cena Peteru Mitchellovi.





V naší nové rubrice najdete odpovědi na otázky týkající se užívání doplňků stravy Walmark.



Dialevel

Pro podporu zdravé hladiny cukru v krvi díky skořici a chrómu

1.

Kolik cukru může zdravý dospělý člověk během dne sníst, aby neškodil svému zdraví?

Američtí vědci stanovili za optimální denní dávku cukru šest lžiček pro ženu a devět lžiček pro muže.

2.

Může přípravek Dialevel užívat člověk trpící vysokým krevním tlakem?

Přípravek Dialevel by žádným způsobem neměl negativně ovlivňovat krevní tlak, proto se nemusíte obávat nežádoucích účinků ani v případě vysokého krevního tlaku.

3.

Mohu užívat Dialevel, i když mám velmi nízkou váhu?

Ano, Dialevel můžete užívat. Tento přípravek sice obsahuje také chróm, který pomáhá povzbudit metabolismus a podporuje fyziologickou kontrolu hmotnosti, ale to spíše platí pro osoby s nadváhou. Dialevel především napomáhá udržovat správnou hladinu krevního cukru a hodnoty cholesterolu a tuků v krvi.

4.

Jak působí kyselina alfa-lipoová?

Kyselina alfa-lipoová je pro náš organismus velmi důležitá a podílí se na schopnosti odstraňovat jedovaté látky z těla. Pomáhá zneškodnit tzv. kyslíkové radikály, což je druh kyslíkové molekuly, která poškozuje tkáň.

5.

Cukrovkou netrpím, ale patřím do rizikové skupiny. Doporučili byste mi užívání doplňku Dialevel?

Přípravek Dialevel můžete užívat i v případě, že nemáte cukrovku. Lze jej doporučit jako doplněk stravy u osob s hraniční či mírně zvýšenou hladinou glukózy v krvi a u lidí, kteří mají nadváhu, zvýšený krevní tlak či zvýšený cholesterol. V tomto případě je také velmi vhodná úprava jídelníčku a dostatečná fyzická aktivita.

6.

Může se Dialevel užívat i v případě, když se člověk už na cukrovku léčí?

Přípravek Dialevel je vhodným doplňkem stravy i pro osoby, které se již s cukrovkou léčí. Ze začátku užívání je však vhodné častěji kontrolovat hodnoty glykémie, při jakýchkoliv potížích spojených s hypoglykemií je nutné přípravek vysadit, či následně konzultovat s ošetřujícím lékařem.

Dialevel

Přípravek Dialevel je **především vhodný pro diabetiky, pre-diabetiky** s obecnými preventivními opatřeními (diety a cvičení), **pacienty s poruchou glukózové tolerance a osoby s nadváhou. Obsahuje tři aktivní látky:** kyselinu alfa-lipoovou, skořici a chróm. Skořice **pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi**, chróm zase přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi a také napomáhá ke správné funkci metabolismu tuků, cukrů a bílkovin. Užívají se **1-2 tablety denně**, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.

Upozornění: Přípravek není vhodný pro děti, těhotné a kojící ženy, protože může způsobit pokles hladiny glukózy v krvi. Diabetikům jsou při jeho užívání doporučovány pravidelné kontroly krevního cukru a konzultace s lékařem, zvláště na začátku užívání.

Nyní navíc větší, 120tbl balení. Ušetříte s ním až 150 Kč!



DOPLNĚK STRAVY

„Kam jsem dala ty klíče?“

Také pořád něco hledáte? Nevíte, kam jste odložili brýle, kde máte peněženku nebo mobil?

Vaše paměť potřebuje posílit.

GinkoPrim® MAX je unikátní kombinací tří účinných látek: ginkgo biloby, DMAE a pro lidský organizmus nezbytného minerálního prvku hořčíku. Ginkgo biloba **podporuje** periferní krevní oběh a **činnost mozku**. Tím **zlepšuje paměť**, a to i s přibývajícím věkem.

GinkoPrim MAX pro lepší paměť.



Doplněk stravy

K dostání v lékárnách nebo na bezplatné lince 800 141 141.

WALMARK®

Účinná pomoc při bolesti v krku

Septofort 2 mg

NOVINKA
36 pastilek



- účinný proti bolesti v krku a infekcím v dutině ústní
- působí přímo na příčinu obtíží - viry a bakterie
- účinný také jako prevence a léčba aft
- nyní nově také ve větším **cenově výhodném balení** 36 pastilek

WALMARK®

HLEDÁTE VHODNÝ ZPŮSOB, JAK ÚČINNĚ PODPOŘIT IMUNITU VAŠICH DĚTÍ?



Dárek
V KAŽDÉM
VELKÉM BALENÍ



MARTAPERD
S NEVIDITELNÝM
INKOUSTEM

NOVINKA

Dávejte jim Martánky!

- Široké spektrum vitaminů a minerálů v 100% denní dávce.
- Chutné želatinové tablety s vitamínem C a zinkem pro posílení imunity.
- Skvělá ovocná chuť.

www.martanci.cz

