

# Klub zdraví

květen 2014

## LUCIE KŘÍŽKOVÁ

TĚLO SI  
DŘINU  
PAMATUJE

*Soutěž*

VYHRAJTE  
ROMANTICKÝ  
VÍKEND PRO DVA  
V MARIÁNSKÝCH  
LÁZNÍCH!



NOVINKA:  
**Proenzi®  
Comfort Stick**

**Lipoxal xtreme II**  
PŘÍRODNÍ CESTA  
KE ŠTÍHLÉ POSTAVĚ



**Decolen**  
PRO DEKOLT  
JAKO ŠPERK



JEDLÉ  
KVĚTY  
na talíři

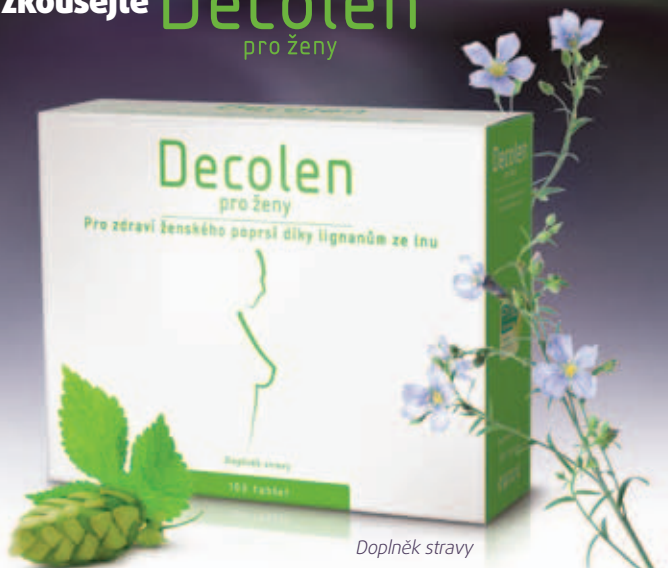


Toužíte mít  
zdravá, pevná  
a plná ňadra?



Dopřejte jim to, co potřebují přímo z přírody.

Vyzkoušejte **Decolen**  
pro ženy



*Doplňěk stravy*

Díky vysokému obsahu chmelu a fytoestrogenů  
**stimuluje prsní tkáň** a podporuje její pevnost.  
**Zdraví prsou** je navíc podpořeno vysokým množstvím  
lignanů obsažených ve lnu.

**Decolen** pro dekolt jako šperk!

[www.decolen.cz](http://www.decolen.cz)

## Oblíbené produkty **ŽLUTÉ ŘADY**



*Doplňěk stravy*

**Lutein FORTE 20 mg**

S vitaminem A a zinkem  
pro udržení normálního zraku



*Doplňěk stravy*

**Coenzyme Q10 30 mg**

Coenzyme Q10 dodává organismu  
potřebnou energii

*Doplňěk stravy*

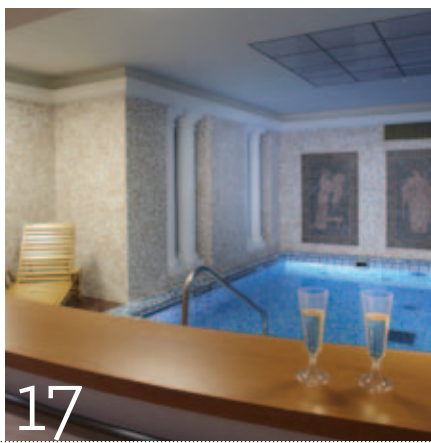


**Omega 3  
rybí olej  
FORTE**

S EPA a DHA  
pro zdravé srdce

**WALMARK®**





## JARNÍ KALEIDOSKOP

Zajímavosti ze světa zdraví ..... 4

## OHLASY

Víc než příjemná výhra ..... 5

## NOVINKY

Účinná pomoc proti průjmu ..... 6

## NOVINKY PROENZI

Proenzi® Comfort Stick ..... 8

## PORADNA

Které Proenzi® je to vaše? ..... 9

## SETKÁNÍ

Lucie Křížková ..... 10

## ODBORNÍK RADÍ

Bezpečné opalování ..... 12

## PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

Urinal Akut® ..... 14

## KRÁSA A ZDRAVÍ

Plavková sezona ..... 15

## JARNÍ KUCHYNĚ

Jedlé květy na talíři ..... 16

## CESTY ZA ZDRAVÍM

Romantika v Mariánských Lázních ... 17

## PRO DĚTI

Pro chytré hlavičky ..... 18

## BYSTRÁ MYSL

..... 19



## VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELE,

dovolte mi, abych Vás pozdravil nad novým vydáním našeho klubového časopisu a popřál Vám příjemné jarní dny.

Témata do aktuálního čísla jsme vybírali s ohledem na novinky, které jsme pro Vás připravili. Věřím, že na ně budeme mít od Vás stejně kladnou odezvu jako na ty tradiční, již zavedené produkty.

Řada oblíbených produktů Proenzi se rozrostla o další doplněk stravy. Proenzi® Comfort Stick přináší novou formu N-glukosaminu s lahodnou chutí v podobě tzv. stick granulí, které se rychle rozpouštějí v ústech. Také jejich balení v papírových sáčkích je velmi praktické. Použití je jednoduché – obsah sáčku stačí vysypat přímo do úst. Granule dobře chutnají a nemusejí se zapíjet.

Pokud teď váháte, který z produktů Proenzi je tedy pro vás nevhodnější, můžete si nalistovat stranu 11. Najdete tam přehled všech přípravků řady Proenzi spolu s informací o jejich složení a doporučení, komu jsou určeny. Snadno si tak pro sebe vyberete ten nevhodnější.

Léto je spojené s cestováním, ale právě při poznávání cizích zemí a míst se často objeví nepříjemnost v podobě průjmového onemocnění. Dvě novinky Tammex family a Tammex family plus představují účinnou pomoc při těchto obtížích. Jsou určeny pro celou rodinu a Tammex family mohou užívat už děti od 1 roku věku. Tammex family plus je navíc obohacený o prebiotika pro obnovu přirozené střevní mikroflóry.

V aktuálním jarním vydání našeho zpravodaje se dozvíte ještě mnoho dalších zajímavostí a také budete mít opět příležitost vyhrát některou ze zajímavých cen v našich soutěžích. Tentokrát hrajeme o víkendový pobyt v Mariánských Lázních, francouzskou dermokosmetiku URIAGE a děti se mohou těšit na hry zn. Piatnik.

Přeji Vám hodně štěstí při losování a krásné jaro.

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

## Varixinal

Potíže s cirkulací krve v končetinách se často objevují s přibývajícím věkem, v těhotenství nebo při dlouhém stání či sezení. Doplněk stravy **Varixinal** obsahuje čtyři rostlinné extrakty s příznivým účinkem na žíly. **Koňský kaštan** pomáhá zvyšovat pružnost a pevnost cév a cévních stěn a má pozitivní vliv na žilní funkci. **Listnatec bodlinatý** a **gotu kola** podporují žilní oběh v dolních končetinách. **Borůvky** jsou známé jako účinné antioxidanty, které pomáhají zachovat pružné žíly a neporušené cévy. Složení přípravku je navíc obohaceno bioflavonoidem **hesperidinem** a **vitaminem C**, který je důležitý pro správnou funkci cév. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLNĚK STRAVY

**Klub zdraví Walmark:** časopis o zdraví a zdravém životním stylu  
**Vychází:** 2x ročně  
**Číslo, místo a datum vydání:** 4/2014, Český Těšín, jaro 2014  
**Registrace:** MK ČR E 20359  
**Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec  
**IČ:** 536016

## ZAHRÁDKA V KVĚTINÁČI

Toužíte po vlastní zelenině či bylinkách, po květináči pro vaše nejmenší, jste alergici a máte rádi květiny, jenže bydlíte v bytě a nemáte zahradu? K vytvoření minizahrádky vám postačí balkon nebo okenní parapet. Podle knihy Anity Blahušové si tak můžete vytvořit vlastní oázu klidu z rostlin, kterými se budete nejen kochat, ale následně je využijete třeba při vaření nebo jako zábavu pro děti. Všechny zmiňované rostliny jsou vybrány tak, aby jejich pěstování zvládli i úplní začátečníci.

📖 Vydal Smart Press, 399 Kč



## DOBŘÍ DEN,

s manželem jsme již několik let Vašimi stálými zákazníky. Nyní jsem zkusila objednat výrobek Royal Jelly BIO mateří kašičku a užívala jsem ho 20 dní. Účinek byl zajímavý. V práci mi hned dvě kolegyně, aniž by o něčem měly tušení, řekly, kde jsem nyní vzala tu energii a že i vzhledově vypadám o něco mladší. Prý jestli za tím není nějaký muž a nová láska. Tak jsem se smíchem odpověděla, že určitě ne, ale že užívám Váš výrobek Royal Jelly BIO. A potvrdila jsem jim, že se skutečně cítím výborně. Hned jsem jim také poslala odkaz na Vaše stránky a Váš produkt.

Jedna kolegyně si ho hned počátkem týdne objednala a vzala ještě jedno balení pro druhou kolegyni. Už ve čtvrtek si zásilku vyzvedla na poště a obě dvě si hned v pátek ráno vzaly svoji první ampulku. Už se těším na pondělí, až se setkáme, a hlavně na další dny, zda se i u nich objeví pozitivní účinky.

Ještě musím dodat, že se mi Váš přípravek nejspíš osvědčil i nyní, kdy jsem musela podstoupit odstranění horních zubů moudrosti. Snášela jsem zákrok velmi dobře, hned jsem byla zpátky v zaměstnání, a to i bez léků na bolesti. Kolegové se divili, jak to dobře zvládám. Věřím, že za rychlé hojení vděčím i mateří kašičce.

Ještě jednou děkujeme za Vaše produkty, na které se rádi spoléháme. A také se těšíme na nové číslo klubového časopisu.

Přejeme spoustu spokojených zákazníků.  
Jana a Tomáš Komínovi, Smrčná u Jihlavy

## VÁŽENÁ PANÍ KOMÍNOVÁ,

srdečně zdravíme Vás i Vašeho manžela a děkujeme za milý dopis i krásnou fotografii celé rodiny. Jako poděkování Vám posíláme další balení mateří kašičky Royal Jelly BIO.



DOPLNĚK STRAVY



## ŠÍPKY PLNÉ CÉČKA

Plody růže (Rosa canina) patří mezi jedny z nejbohatších rostlinných zdrojů vitamínu C. Extrakt z šípků také pomáhá udržovat zdravé a pružné klouby. Proto ho najdete i ve složení novinky Proenzi® Comfort Stick, která přináší novou formu N-acetylglukosaminu, spolu s kolageny I a II. Více na str. 10.



## 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 chrom. Skořice **pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi**, chrom 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



V loňském zářijovém čísle KZW jsme vyhlásili soutěž s přípravkem ImunActiv o víkendový pobyt v hotelu Grund Resort Golf&Ski v Mladých Bukách. Šťastnou výherkyní se stala paní Lenka Antoňová z Děčína. Jak vyplývá z našeho rozhovoru, pobyt se vydařil a udělal celé rodině opravdu radost.

### **VZPOMÍNÁTE SI, KDY JSTE SE O VÝHŘE DOVĚDĚLA?**

Oznámení o výhře mě zastihlo v zaměstnání. Byla jsem samozřejmě překvapena, potěšena a netrpělivě jsem očekávala další telefonát s bližšími informacemi...

### **V JAKOU DOBU JSTE SE DO KRKONOŠ VYDALI?**

Do Krkonoš jsme se vypravili v únoru. Nejdříve jsme s manželem zvažovali romantický víkend ve dvou, ale vzhledem k tomu, že letos nebylo příliš příležitostí k lyžování, nakonec jsme se rozhodli vzít s sebou i naši dcerku Klárku, která se loňskou zimu začala učit lyžovat.

### **JAKÉ BYLY SNĚHOVÉ PODMÍNKY A JAK DALEKO JSTE MUSELI CHODIT NA SJEZDOVKY?**

Lyžovala naše dcerka a také manžel se po mnoha letech rozhodl oprášit své lyžařské zkušenosti z mládí. Při této příležitosti bych chtěla moc pochválit zaměstnance Ski school & Rent Mladé Buky, kteří nám věnovali maximální možnou péči. Sjezdovka byla od hotelu vzdušnou čarou kousek, ale vzhledem k absenci sněhu mimo uměle zasněžená území jsme se dopravovali vozem. Sněhové podmínky byly načasované přesně na náš víkend – jediný zasněžený kopec v širokém dalekém okolí byl ten „náš“. V pátek bylo nádherné počasí, v sobotu ještě krásnější, a v neděli už asi počasí vědělo, že stejně musíme domů...

### **VYPRAVILI BYSTE SE SEM ZNOVU I V LÉTĚ, TŘEBA NA KOLA?**

O letním výletě do Mladých Buků jsme zatím neuvažovali, ale v zimě budeme určitě vzpomínat, a od vzpomínek u nás není daleko k činům...

### **JSTE SPORTOVNĚ ZALOŽENÁ RODINA, NEBO SE SPORTU VĚNUJETE SPÍŠ VÝJIMEČNĚ?**

Manžel v mládí závodně běhal, nyní už se sportu věnujeme jen rekreačně a jak čas dovolí.

# BYLA TO VÍC NEŽ PŘÍJEMNÁ VÝHRA

### **JAK SE NA HORÁCH LÍBIL VAŠÍ DČERCE KLÁRCE? JE HOTEL VYBAVENÝ I PRO DĚTI?**

Naše malá je každou „akcí“ unešená, a pokud jsou v hotelu k dětem milí, přizpůsobí jim nabídku jídelního lístku a navíc mají i bazén, není u nás co řešit. Klárka byla navíc na sjezdovce nadšená z učitelů, všichni totiž byli bezva kamarádi.

### **CELKOVĚ JSTE TEDY BYLA S VÝHROU SPOKOJENÁ?**

Určitě, a chtěla bych touto cestou velmi poděkovat lidem v zákaznickém servisu i celému vedení firmy Walmark za více než příjemnou výhru. Pobyt byl velmi příjemný, hotel je krásný, obsluha hotelu byla velmi milá a kuchyně vynikající – pochvalu a poděkování si tedy určitě zaslouží i vedení hotelu Grund Resort Golf&Ski.

### **SOUTĚŽILA JSTE S PRODUKTEM IMUNACTIV. KOUPILA JSTE SI HO JEDNORÁZOVĚ, NEBO UŽ JSTE S NÍM MĚLA NĚJAKÉ ZKUŠENOSTI?**

ImunActiv vcelku pravidelně kupuji pro všechny dospělé členy naší rodiny, kdykoli se zdá, že jejich imunita tak trochu „odpočívá“ a nechce se jí bez pomoci odolávat náporu bacilů. Letitými zkušenostmi jsem přesvědčená, že ImunActiv skutečně pomáhá.

### **KUPUJETE KROMĚ IMUNACTIVU JEŠTĚ JINÉ PRODUKTY OD WALMARKU? MŮŽETE PROZRADIT, JAK DLOUHO JSTE ZÁKAZNÍK WALMARKU?**



Internetovým zákazníkem jsem již od roku 2006 a prakticky všechny vitaminy, minerály a doplňky stravy nakupuji u vaší firmy. Jsem maximálně spokojená jak s vaším zákaznickým servisem, tak i s bonusovým programem. Příležitostně vaše produkty i vaši firmu ráda doporučuji příbuzným i známým.



DOPLNĚK STRAVY



# ÚČINNÁ POMOC PROTI PRŮJMU

Novinkou v nabídce Walmarku jsou zdravotnické prostředky pro léčbu akutního i chronického průjmu Tammex family a Tammex family plus. Budou se hodit do domácí lékárničky i cestovního zavazadla.

## KDY SPĚCHAT K LÉKAŘI

- Pokud průjem trvá déle než 48 hodin a hrozí silná dehydratace organismu.
- Je-li horečka vyšší než 38 °C a je provázena silnými křečemi v břiše, závratěmi, pocitem na omdlení, popřípadě zástavou močení.
- Vrací-li se průjem opakovaně, což může signalizovat závažné onemocnění, například zánět tlustého střeva.

## SNADNÁ A RYCHLÁ PŘÍPRAVA

Obsah sáčku rozpustíte ve 150 ml vody, zamíchejte a vypijte. Nápoj má chutnou pomerančovou příchut, proto ho bez protestů vypijí i děti.



**Průjmová** onemocnění patří mezi nejčastější projevy poruch trávicího traktu a týkají se všech věkových kategorií. Jejich příčinou mohou být infekce, nevhodná strava (například nadměrná konzumace umělých sladidel), stres nebo užívání některých léků (např. antibiotik).

Pokud tyto obtíže trvají pouze několik dní, jedná se o akutní průjem, jsou-li dlouhodobější, mluvíme o chronickém onemocnění.

## Rychlý účinek

Účinnou a rychlou pomoc při problémech s akutním i chronickým průjmem představují nové zdravotnické prostředky Tammex family a Tammex family plus od značky DH norm, které jsou dostatečně účinné pro dospělé a zároveň šetrné pro děti. Jejich základem je látka diosmektit, což je přírodní jíl, který dokáže pohlcovat tekuti-

ny ze střeva, zvyšovat konzistenci stolice a zpomalovat vyprazdňování. Jeho hlavní výhodou je, že dokáže chránit střevní stěnu před poškozením virem, toxiny a bakteriemi, které způsobují průjem. Navíc tyto patogeny dokáže účinně navázat a vyloučit z organismu.

## Který si vybrat?

Oba nové zdravotnické prostředky zastavují a léčí průjem různého původu (infekce, léčba antibiotiky), každý z nich je navíc něčím specifický. Máte-li v rodině malé děti, bude se vám hodit **Tammex family**, který mohou užívat už děti od 1 roku věku. Je tedy ideálním řešením pro celou rodinu.

Výhodou druhého přípravku **Tammex family plus** je složení obohacené o prebiotickou vlákninu. Je určený dospělým a dětem od 6 let. Právě díky patentované směsi

NOVINKA

## Tammex family

Zdravotnický prostředek **Tammex family** je určený k léčbě akutního průjmu a bolestivých projevů vznikajících v souvislosti s poruchami trávicího traktu. Je vhodný nejen pro dospělé, ale **může se podávat i dětem od 1 roku věku**. Praktické sáčky pro jednorázové použití obsahují prášek pro okamžitou přípravu nápoje. Příprava je velmi snadná – obsah sáčku se rozpustí ve 150 ml vody, zamíchá a vypije. Jedno balení Tammex family obsahuje 10 sáčků.

### KOMU POMÁHÁ

- celé rodině
- dětem už od 1 roku věku

### JAK SE UŽÍVÁ

Dospělí: 3 sáčky denně  
Děti nad 6 let: 2-3 sáčky denně  
Děti od 1 roku: 1-2 sáčky denně

UŽ OD  
1 ROKU  
VĚKU!



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK





prebiotické vlákniny pomáhá obnovovat zdravou střevní mikroflóru. Jeho účinky proto oceníte také v době užívání antibiotik, která mohou způsobovat průjem.

Oba přípravky jsou k dostání v praktických sáčcích, z nichž snadno a rychle připravíte příjemně chutnající suspenzi a které můžete vzít kamkoli s sebou.

#### CO SE OSVĚDČILO

- Při průjemovém onemocnění pijte **hodně vody**, abyste zabránili dehydrataci.
- Jeden až dva dny po skončení průjmu jezte pouze **nedráždivé potraviny**, jako jsou banány nebo bílá rýže. Nejezte citrusy, mléčné výrobky ani potraviny s vysokým obsahem vlákniny.
- Cestujete-li do oblastí, kde je riziko kontaminace pitné vody a potravin, jezte jen **důkladně tepelně upravenou stravu**, vyhýbejte se nápojům s ledem a používejte pouze **balenou vodu**, a to i k čištění chrupu.

*Mohlo by vás  
zajímat*

Zdravotnické prostředky se nevstřebávají do organismu, a proto u nich nebyly pozorovány žádné závažné nežádoucí účinky.

NAVÍC OBOHACENÝ  
O PREBIOTIKA!

NOVINKA

### Tammex family plus

Zdravotnický prostředek **Tammex family plus** obsahuje kromě hlavní účinné látky diosmektitu **prebiotika**, která **pomáhají obnovovat** střevní mikroflóru, přirozeně přítomnou ve střevě. Přípravek může také snížit riziko dehydratace v důsledku průjmu. Tammex family plus je určen nejen dospělým, ale i dětem od 6 let. Praktické sáčky pro jednorázové použití obsahují prášek pro okamžitou přípravu nápoje. Příprava je snadná – obsah sáčku se rozpustí ve 150 ml vody, zamíchá a vypije. Jedno balení obsahuje 8 sáčků.

#### KOMU POMÁHÁ

- všem věkovým kategoriím
- lidem užívajícím antibiotika

#### JAK SE UŽÍVÁ

- Dospělí: 3 sáčky denně
- Děti od 6 let: 2-3 sáčky denně



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

V oblasti doplňků stravy dochází k neustálým inovacím, Proenzi® nevyjímaje. Po polykacích a žvýkacích tabletách přichází na trh sypký prášek Proenzi® Comfort Stick v moderním balení stick pack.

## PROENZI® COMFORT STICK: VÝJIMEČNÝ KOMFORT UŽÍVÁNÍ

NOVINKA

**Přípravek Proenzi® Comfort Stick** přináší novou formu **N-acetylglukosamin s lahodnou chutí**, nyní ve formě tzv. stick granulí, které se **rychle rozpouštějí v ústech** a poskytují pohodlnou alternativu k obtížně polykatelným tabletám. Proenzi® Comfort Stick obsahuje denní dávku N-acetylglukosaminu (NAG), dále kolagen typu I a II a extrakt z šípků v jediném sáčku. Proenzi® Comfort Stick se doporučuje **k podpoře všech kloubů** – kolenních kloubů, kyčelních kloubů, kloubů rukou a páteře. Dávkování je velmi snadné – stačí **1x denně rozpustit obsah jednoho sáčku v ústech. Nemusí se zapíjet a má vynikající pomerančovou příchuť.**

### KOMU JE URČEN

- Přejde vhod nejen všem lidem pečujícím o své klouby, ale také aktivním sportovcům, u nichž je forma sticku, tedy rozpustného prášku, velmi oblíbená.



DOPLŇEK STRAVY



**GRANULE STAČÍ  
VYSYPAT ZE SÁČKU  
ROVNOU  
DO ÚST – NEMUSÍ SE  
ZAPÍJET.**



## PRUBEVEN: LÉK, KTERÝ PŘINÁŠÍ ÚLEVU

KOUPÍTE  
V LÉKÁRNÁCH  
BEZ LÉKAŘSKÉHO  
PŘEDPISU

První volně prodejný lék od **Proenzi Prubeven 750 mg potahované tablety** s obsahem glukosamin sulfátu zmírňuje bolest kloubů a další příznaky mírné až středně těžké osteoartrózy kolene. Lék Prubeven **obsahuje v denní dávce 1 500 mg glukosamin sulfátu ve dvou tabletách na zmírnění projevů osteoartrózy**. Užívá se **1 tableta 2x denně, nebo 2 tablety 1x denně**. Tablety se polykají celé a zapíjejí se vodou.

### KOMU JE URČEN

- Lidem s mírnou až středně těžkou osteoartrózou kolene.

### JAK POMÁHÁ

- Přináší úlevu od bolesti a od dalších symptomů osteoartrózy, jako je ztuhlost kloubů, otoky nebo praskání a vrzání v kloubech.



LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ.  
ČTĚTE POZORNĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.



Kloubní výživa značky Proenzi® se těší velké oblibě u nás i ve světě. V současné době si můžete na českém trhu vybrat z 5 druhů doplňků stravy Proenzi® a nově je k dispozici i první volně prodejný lék.

PŘEMÝŠLÍTE,  
KTERÉ PROENZI®  
JE PRO VÁS  
NEJVHODNĚJŠÍ?

Připravili jsme  
pro vás orientační  
tabulku, podle níž  
si můžete vybrat  
optimální přípravek  
Proenzi® přesně  
na míru.

KTERÉ  
**PROENZI®**  
JE TO  
VAŠE?

Volně prodejné léky

### Prubeven 750 mg potahované tablety

První volně prodejný lék od Proenzi

**Vyberte, pokud...**

- ✓ trpíte příznaky mírné až středně těžké osteoartrózy kolene, jako je ztuhlost a bolest kloubů

**Složení produktu**

- ✓ glukosamin sulfát



Lék k vnitřnímu užití.  
Čtěte pozorně příbalovou informaci.

Doplňky stravy

### KOMBINACE TŘÍ LÁTEK

#### Proenzi® 3+ 45+

**Vyberte, pokud...**

- ✓ rádi zůstáváte věrní tradicím a tomu, co se vám osvědčilo
- ✓ preferujete složení produktu

**Složení produktu**

- ✓ glukosamin sulfát
- ✓ chondroitin sulfát
- ✓ Unique MSM®
- ✓ ExPur complex (kolagen typu II a vitamin C)



### KOMFORTNÍ UŽÍVÁNÍ

#### Proenzi® Comfort 35+

**Vyberte, pokud...**

- ✓ potřebujete, aby Vaše klouby fungovaly na 100 %
- ✓ preferujete pohodlné užívání

**Složení produktu**

- ✓ N-acetylglukosamin
- ✓ kolagen typu II
- ✓ vitamin C



#### Proenzi® Comfort Stick 20+

**Vyberte, pokud...**

- ✓ aktivně sportujete, jste neustále v pohybu
- ✓ preferujete rychlé, snadné a pohodlné užívání

**Složení produktu**

- ✓ N-acetylglukosamin
- ✓ kolagen typu I
- ✓ kolagen typu II
- ✓ extrakt z šípky



### ŘEŠENÍ PRO ŽENY

#### Proenzi® Lady Collagen 30+

**Vyberte, pokud...**

- ✓ jste aktivní žena, která chce podpořit své klouby
- ✓ ráda pečujete o svoji krásu
- ✓ máte vlastní pozitivní zkušenost s kolagenovými přípravky

**Složení produktu**

- ✓ kolagen typu I
- ✓ kolagen typu II
- ✓ vitamin C



#### Proenzi® Lady CalciCube 25+

**Vyberte, pokud...**

- ✓ potřebujete doplnit vápník
- ✓ můžete užívat, i pokud jste těhotná, kojící maminka nebo žena v období menopauzy
- ✓ preferujete pohodlné a příjemné užívání

**Složení produktu**

- ✓ vápník
- ✓ vitamin D
- ✓ vitamin K



# TĚLO si dřinu

## Lucie Křížková

(Váchová), která v roce 2003 získala titul Miss ČR, říká, že za svou štíhlou postavu vděčí sportu, kterému se od malička věnovala. Dnes pečuje o dvouletého syna, je žádanou moderátorkou a také patronkou Občanského sdružení Dobrý skutek.

### **V ROCE 2003 JSTE BYLA ZVOLENA NEJKRÁSNEJŠÍ DÍVKOU ČR. CO TĚHLE UDÁLOSTI PŘEDCHÁZELO?**

Být modelkou a Miss nebyl můj sen, za kterým bych si od dětství šla. Hodně jsem sportovala, ale v 17 letech jsem měla úraz nohou a musela jsem se s oblibenou gymnastikou a atletikou na závodní úrovni rozloučit. Byla jsem smutná a nevěděla, jakou cestou jít dál. Tehdy organizátoři soutěže Miss slibovali patronům přihlášených dívek, že jim vyplatí odměnu 100 000 Kč, když jejich svěřenkyně zvítězí. Náš gymnastický oddíl zrovna nutně potřeboval nový přeskokový stůl a moje trenérka byla přesvědčená, že to je nejjednodušší cesta, jak potřebné peníze získat. S mým souhlasem mě přihlásila a velkým bonusem mého vítězství bylo, že náš Sokol má dodnes tenhle kousek v nářadovně.

### **PROČ JSTE SI VYBRALA PŘÁVĚ SPORTOVNÍ GYMNASTIKU?**

Už jako malá jsem chodila do Sokola Příbram na cvičení rodičů s dětmi. Po nás vždy do tělocvičny naběhly gymnastky a já je zvědavě pozorovala škvírou ve dveřích. Maminka mě do míst-

## SPORTOVNÍ GYMNASTIKA JE TĚŽKÝ, ALE NÁDHERNÝ SPORT.

ního gymnastického oddílu přihlásila v mých šesti letech a byl to skvělý krok. Sportovní gymnastika je těžký, ale nádherný sport. Naučila jsem se soutěživosti, tvrdé dřině, vytrvalosti a disciplíně. Mám ale ráda i jiné sporty. Díky svému manželovi jsem například podlehla kouzlu jachtingu. Mám ráda i lezečství, občas si jdu zaběhat a jsem také nadšený pasivní sportovec – fandím našim atletům a plzeňským fotbalistům a hokejistům.

### **VÁŠ MANŽEL DAVID KŘÍŽEK JE ZNÁMÝ JACHTAŘ, 4X PŘEPLUL NA RŮZNÝCH LODÍCH ATLANTIK... NEBYLA BYSTE RADĚJI, KDYBY MĚL TROCHU KLIDNĚJŠÍ POVOLÁNÍ?**

Častokrát se o něj bojím víc, když cestuje autem, než když jede nějakou extrémní plavbu. Nebezpečí na nás v běžném životě číhá na každém rohu. Na moři je paradoxně ve větším bezpečí, než třeba na frekventované dálnici. Jsem na něj moc pyšná za všechno, co ve svém oboru dokázal. Jediné, co je na jeho povolání smutné, je časté cestování a s ním spojené odloučení. Na to se nedá ani po více než sedmi letech zvyknout.

### **PŘESTOŽE OD ZÍSKÁNÍ TITULU MISS UŽ UBĚHLO 11 LET, MÁTE STÁLE KRÁSNOU ŠTÍHLOU POSTAVU. JAK SE VÁM DAŘÍ SI JI UDRŽET?**

Hodně těžím z toho, že jsem už odmala sportovala. Tělo si tu dřinu pamatuje. Navíc se snažím stravovat zdravě, což je u mě celkem novinka. Nikdy jsem sestavu svého jídelníčku moc neřešila a spoléhala na to, že mé tělo si poradí i s jídlem z fastfoodů, se svíčkovou, kachnou, bůčkem a vším podobným. Až v těhotenství jsem si uvědomila, že tím, co jím, ovlivňuji i život svého dítěte. I dnes si samozřejmě občas dám i výše zmíněné jídlo, ale spíše sázím na italskou kuchyni, miluji sushi, je mi blízka i thajská kuchyně. Už odmala jím hodně ovoce a zeleniny a každé ráno vypiji sklenici teplé vody s citronem, což skvěle nastartuje metabolismus. Přes den piji většinou obyčejnou vodu nebo zelený čaj. Ale myslím, že své tělo příliš netrápím...

### **V SOUČASNÉ DOBĚ JSTE MODERÁTKOU TELEVIZNÍHO POŘADU SAMA DOMA. JAKÉ NOVÉ**



# PAMATUJE

## ZKUŠENOSTI VÁM TAHLE PRÁCE PŘINESLA?

Moderátorské zkušenosti jsem začala sbírat už před deseti lety. Provázení tohoto magazínu je pro mě ale dosud nejlepší školou. Jedná se o hodinu a půl dlouhý přímý přenos se skvělými hosty a zajímavými tématy a každé natáčení je jiné, pestré a obohacující. Moderování mě velmi baví a ráda bych se jím živila i v budoucnosti. Ráda moderuji i různé společenské akce, tiskové konference, veletrhy... Člověk se tak neustále vzdělává, seznamuje se s novými lidmi a dostane se na zajímavá místa.

## 📌 DÍKY ÚČASTI NA SOUTĚŽÍCH KRÁSY JSTE MĚLA MOŽNOST PODÍVAT SE DO RŮZNÝCH KOUTŮ SVĚTA. LÍBIL SE VÁM NĚKDE TAK, ŽE BYSTE TAM CHTĚLA ŽÍT?

Mám ráda celou řadu evropských měst – Paříž, Řím, Londýn – to jsou moji favorité. Ale žít tam? Ne, to si neumím představit. Jsem velký patriot. Doma je doma. Neuměla bych dlouhodobě žít bez rodičů a dalších blízkých příbuzných. Nejdéle jsem byla mimo ČR pět týdnů. A už to bylo moc... Jsem v Čechách opravdu spokojená. V současné době žijeme s manželem a synem v Plzni a je nám tu krásně.

## 📌 JSTE PATRONKOU OBČANSKÉHO SDRUŽENÍ DOBRÝ SKUTEK (WWW.DOBRYSKUTEK.CZ). PROČ JSTE SI VYBRALA PŘÁVĚ TUTO ORGANIZACI?

Vítězství v soutěži Miss mi mimo jiné dalo možnost efektivněji pomáhat tam, kde je to potřeba. Za svou kariéru jsem už pomáhala desítkám charitativních organizací, minimálně jednou měsíčně podporuji vybrané charitativní projekty, ale ve spojování s konkrétní organizací jsem byla vždy opatrná. Stává se

totiž, že ne všechny organizace chtějí prioritně a nezištně pomáhat druhým. Bohužel. Za Občanské sdružení Dobrý skutek ale dám ruku do ohně. Ani koruna zde nepřijde nazmar a garantujeme, že 100 % získaných finančních prostředků od našich dárců přerozdělíme klientům. Náklady na provoz sdružení totiž hradí náš hlavní partner, takže si to našťestí můžeme dovolit a dárci mohou na transparentním účtu kontrolovat, jak s jejich penězi naložíme. Navíc si mohou sami vybrat, komu konkrétně pomůžou.

## 📌 KROMĚ DVOULETÉHO SYNA DAVIDKA MÁTE JEŠTĚ ADOPTOVANOU HOLČÍČKU Z GUINEY. KDY A Z JAKÝCH POHNUTEK JSTE SE ROZHODLA PRO JEJÍ ADOPCI?

Už před 10 lety jsem se zapojila do podpory Humanistického centra Dialog, které zprostředkovává adopci afrických dětí. Adopce v jejich pojetí spočívá v tom, že platíte vybranému dítěti školné, občas mu pošlete nějaký dárek a pravidelně dostáváte zprávy o tom, jak se mu daří ve škole. Zpětná vazba je moc příjemná a mám radost, že díky mně může Assiatou Sylla studovat. Osobně jsem se s ní zatím nepotkala, ale nikdy neříkej nikdy. Rozhodnutí o adopci bylo sponzánní. Viděla jsem na letáčku krásné děti a najednou jsem cítila potřebu alespoň jednomu z nich pomoci. Mám dostatek finančních prostředků, abych žila spokojený život, a když je to v mých možnostech, ráda pomáhám tam, kde je to potřeba.





**MUDr. Kateřina Macháčková,**  
kožní ordinace,  
Sírnaté lázně  
Ostrožská  
Nová Ves,  
www.laznenovaves.cz

DOPLNĚK STRAVY  
BETA KAROTEN  
OBSAHUJE VYSOKOU  
DÁVKU BETA  
KAROTENU, NAVÍC  
JE OBOHACENÝ  
O BIOTIN A SELEN.

### ♦ KTERÁ MÍSTA NA TĚLE JSOU PŘI POBYTU NA SLUNCI NEJOHROZĚNĚJŠÍ?

Nejnáchylnější ke spálení je tenká kůže v oblasti obličeje a dekoltu. Velmi často se zapomíná například na oblast ušních boltců, zátylek, nos, u žen na oblast mezi prsy. Hovoříme samozřejmě o kůži dospělého. Z obecného hlediska platí, že nejnáchylnější ke spálení je dětská kůže, protože její pigmentační odpověď ještě není plně vyvinutá, rohová vrstva je tenká a průnik záření je tedy snadnější. Péče o pokožku dětí je naprosto zásadní – celkem 80 % celoživotní dávky UV záření člověk získá do 18 let věku. A bohužel, spálení kůže v dětském věku „do puchýřů“ je rizikovým faktorem pro vznik nádorových změn kůže v dospělosti.

### ♦ JAK SE ZMĚNILO DNEŠNÍ SLOŽENÍ OPALOVACÍCH KRÉMŮ OPROTI DOBĚ PŘED 20 LETY?

Složení současných krémů, takzvaných sunscreenů, a těch,



# BEZPEČNĚ

Také se už těšíte na slunečné léto? Na to, jak si užít pobyt na slunci bez rizika, jsme se zeptali dermatoložky **MUDr. Kateřiny Macháčkové.**

INZERCE

## Beta karoten 15 mg PLUS

Beta karoten je významný provitamin, který se v těle mění na vitamin A. Ten je důležitý pro zachování zdravého zraku, má pozitivní účinek na pokožku a přispívá k normální funkci imunitního systému. Beta karoten je v doplňku stravy **Beta karoten 15 mg PLUS doplněn o biotin**, což je vitamin důležitý pro normální funkci pokožky a vlasů, a také **selen** – stopový prvek, který má pozitivní vliv na vlasy a nehty a přispívá k ochraně buněk před škodlivými volnými radikály, jež mohou vznikat například vlivem UV záření během vystavení pokožky slunci. Užívá se **1 tableta obden během jídla. Při intenzivním opalování 1 tableta denně** – max. po dobu 1 týdne.



DOPLNĚK STRAVY

kteří se vyráběly před 20 lety, je naprosto nesrovnatelné. Je to, jako bychom srovnávali žebříňák a závodní auto. Dnešní krémy obsahují velmi účinnou a efektivní clonu UV záření. Tu tvoří buď chemické filtry tzv. absorbéry, nebo fyzikální, tzv. blokátory UV záření, které jsou vhodné zejména pro děti a alergiky. Z novějších populárních látek, které sunscreeny obsahují, je to např. drometrisol trisloxan/Mexoryl XL/, který je vhodný k aplikaci i na dětskou pokožku. Pro pokrytí spektra UVA a UVB záření se většinou používá kombinace více filtrů. Naprosto nesrovnatelná je také kosmetická přijatelnost těchto přípravků, které dříve

velmi často zanechávaly těžko odstranitelný bílý film, nemluvě o špatné rozstíratelnosti, voděodolnosti a nestálosti.

### ♦ JAK PŮSOBÍ VITAMINY OBSAŽENÉ V KRÉMECH?

Vitaminy obsažené v krémech vhodně doplňují péči o pokožku. Kůže pod vlivem UV záření pigmentuje, dochází k imunologickým změnám, hyperplazii svrchních vrstev kůže vzniká radiačně podmíněný zánět. Právě vitaminy E a C působí jako antioxidanty, které snižují fotochemické poškození kůže.

### ♦ PRO KOHO JE VHDNÝ FAKTOR 50?



# OPALOVÁNÍ

Faktor 50 vyjadřuje nejvyšší stupeň solární ochrany. Je určen zejména dětem, ale také nemocným s alergií na slunce či nejrůznějšími kožními nemocemi vyvolanými UV zářením, tzv. fotodermatozami. Nepostradatelný je také pro lidi fototypu I. (velmi světlá pleť, pihy, světlé oči, rezavé nebo velmi světlé vlasy). Faktor 50 lze také doporučit, pokud jedeme do oblastí s extrémním slunečním osvitem, kdy bude neopálená kůže vystavena silnému slunění.

## ❖ JAK SE POUŽÍVAJÍ TAKZVANÉ SUCHÉ OLEJE?

Suché oleje jsou přípravky, které jsou kosmeticky velmi oblíbené, zejména pro svoji texturu. Mají zpravidla nižší filtry, ale jejich aplikace je velmi komfortní. Většinou se prodávají ve spreji, a ačkoli se jedná o oleje, technologie jejich výroby zajišťuje rychlé vstřebání a jejich aplikace nezanechává pocit nežádoucí „mastnoty“.

## ❖ KDY JE VHODNÉ POUŽÍVAT NA POKOŽKU TERMÁLNÍ VODU?

Použití termální vody je při pobytu na slunci a též po oslunění velmi vhodné. Její aplikace osvěžuje, hydratuje pokožku a díky minerálnímu složení zklidní kůži. Termální voda působí blahodárně, a protože nemá žádné nežádoucí účinky, dá se aplikovat i u nejmenších dětí (od narození) a u lidí s nejrůznějšími solárními dermatitidami a alergiemi.

## ❖ JAK MŮŽE PŘI POBYTU NA SLUNCI POMOCI UŽÍVÁNÍ BETAKAROTENU?

Betakaroten je přirozeným zdrojem vitamínu A, napomáhá chránit pokožku před fotochemickým poškozením a přispívá ke kosmeticky žádoucímu zbarvení kůže. Vzhledem k příznivému efektu na kůži jej doporučujeme také u některých typů kožních onemocnění v souvislosti s nadcházející sluneční sezonou.

## Soutěž O BALÍČKY URIAGE

Kupte si v období od 15. 5. do 30. 6. 2014 dvě balení produktu Beta karoten 15 mg PLUS a čárové kódy z nich nám prosím pošlete na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Své zásilky označte heslem: Betakaroten. Pro 3 z vás, kteří budou mít štěstí při losování, máme připraveny balíčky s dermokosmetickými přípravky Uriage.

[www.uriage.cz](http://www.uriage.cz)



## ZNAČKA URIAGE SE PŘEDSTAVUJE

Laboratoires dermatologiques d'URIAGE patří mezi nejvýznamnější světové dermokosmetické značky. Součástí všech přípravků URIAGE je hojivá Termální voda Uriage, známá již od roku 1823 svými unikátními vlastnostmi, která obsahuje vysokou koncentraci minerálních látek a stopových prvků. Všechny přípravky URIAGE jsou hypoalergenní a bez parabenů, proto se hodí i pro nejcitlivější pokožku. Účinnost přípravků je prokázána klinickými testy a studiemi.

INZERCE

## Lipoxal Xtreme II pro spalování tuků

Guarana a zelený čaj – to jsou dva ověřené trumfy na cestě ke štíhlé postavě. Extrakty z těchto rostlin, doplněné navíc o další účinné látky, jako je zázvor nebo synefrin z plodů hořkého pomeranče, tvoří základ přípravku **Lipoxal Xtreme II**. Komplex účinných látek, které doplněk stravy Lipoxal Xtreme II obsahuje, efektivně stimuluje metabolismus tuků a **zvyšuje tak intenzitu spalování tuků na požadovanou úroveň**. Zelený čaj, guarana, korejský červený ženšen a extrakt z olivových listů zároveň chrání buňky před oxidačním stresem.

ÚČINNOST PŘÍPRAVKU  
ZVÝŠÍTE, POKUD JEHO  
UŽÍVÁNÍ PODPORÍTE  
FYZICKOU AKTIVITOU.

### KOMU JE URČEN

- Aktivním, sportovně založeným ženám, kterým vyhovuje zdravý životní styl.

### JAK SE UŽÍVÁ

- Doporučené užívání jsou 2 tablety 2x denně. Tablety užívejte současně s jídlem a zapijte dostatečným množstvím vody. Neužívejte nalačno a večer před spaním.



DOPLNĚK STRAVY

Užijte si  
dovolenou  
s **JISTOTOU!**

## Urinal Akut® Více než BRUSINKY

- **Vylepšené složení** se Zlatobýlem obecným pro zdraví močových cest
- **423 000 mg** čerstvých brusinek v jedné tabletě
- Účinný **od prvního dne** užívání
- Užívá se pouze 1 tableta denně



Doplněk stravy

**WALMARK®**

Zákoupíte v lékárně nebo  
na bezplatné lince 800 141 141  
[www.urinal-info.cz](http://www.urinal-info.cz)

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

# URINAL AKUT® PRO KLID NA CESTÁCH

Ať už míříte za exotickými zážitky k moři, nebo se chystáte strávit poklidnou dovolenou na chatě u rybníka, nezapomeňte přibalit Urinal Akut®, spolehlivého ochránce před potížemi močových cest.

**Asi třetina** žen v produktivním věku trpí problémy s močovými cestami, jejichž typické příznaky jsou velmi nepříjemné. Nejčastěji se projevují bolestmi, pálením a řezáním při močení, nutkavou a častou potřebou močit.

### Pozor na nachlazení

Příčinou potíží bývá bakteriální infekce, kterou nejčastěji způsobuje bakterie E. coli. Ta se běžně vyskytuje v zažívacím ústrojí, ale může proniknout i do močových cest, kde přemůže imunitní obranu organismu a rozmnoží se. Riziko infekce se ještě zvyšuje při nachlazení. Stačí zůstat déle v mokřích plavkách nebo si sednout navečer u táboráku na studenou zem a nepříjemné následky na sebe nenechají dlouho čekat.

### Brusinky pomáhají

Dlouhodobé zkušenosti lidových léčitelů potvrzují účinnost přírodních prostředků, které mohou pomáhat při obtížích s močovými cestami, zvláště pokud se „nasadí“ hned při prvních projevech. K nejvíce prověřeným přírodním prostředkům patří brusinky velkoplodé, které dokážou zabránit uchycení bakterií na stěnách močových cest.

### Pomoc v tabletce

Vysoce koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých tvoří i základ doplňku stravy Urinal Akut®. Jedinečná aktivní látka CystiCran® je díky standardizované koncentraci 36 mg PAC (proanthokyanidinů) zárukou kvality a silného účinku. Kromě toho obsahuje zlatobýl obecný, osvědčenou bylinu pro zdraví močového měchýře a dol-

ních močových cest, a vitamin D, který podporuje správnou funkci imunitního systému. Tato kombinace ještě zvyšuje ochranu sliznic dolních močových cest před opakovanými infekcemi.

### VÝHODY PŘÍPRAVKU URINAL AKUT®

- nízké dávkování (1 tableta denně)
- snadné užívání (malá, lehce polykatelná tableta)
- rychlý účinek (již od 1. dne užívání)
- krátkodobě se dá užívat v těhotenství a při kojení
- je vhodný i pro lidi s bezlepkovou dietou



Více informací na  
[www.urinal-info.cz](http://www.urinal-info.cz)

**PRVNÍ POMOC PŘI  
NÁHLÝCH POTÍŽÍCH  
VYŽADUJÍCÍCH  
RYCHLOU  
A ÚČINNOU PÉČI  
O MOČOVÉ CESTY.**





# PLAVKOVÁ SEZONA

Správně vybrané plavky dokážou zdůraznit přednosti ženské postavy a odvést pozornost od případných nedostatků. Také doplněk stravy Decolen prospívá zdraví a kráse ženského poprsí díky obsahu lignanů ze Inu.

**Pro ženy** s dokonalou postavou je výběr plavek snadný úkol. Ne všechny ale máme figuru jako panenky Barbie, proto je dobré znát „finty“, které zdůrazní naše přednosti a potlačí nedokonalosti.

## Jakou velikost?

U dvojdílných plavek bývá složitější vybrat vrchní díl. Důležitá je správná velikost. Nejprve si změřte obvod pod prsy a poté přes jejich nejširší část. Naměřené hodnoty porovnejte s velikostní tabulkou v obchodě. Tam, kde se obě hodnoty protnou, najdete svoji velikost.

## Opora i pohodlí

Podprsenka musí poskytnout dostatek opory pro poprsí. Vhodnější jsou modely s nastavitelnými nebo vázacími ramínky. Pro ženy s plnějším poprsím se hodí bandážové plavky nebo jednoduché modely se skrytou kostičí.

## CO SE OSVĚDČILO, MÁTE-LI:

- **Širší ramena než boky:** jednobarevný vrchní díl a pestrobarevný spodní díl plavek
- **Užší ramena a široké boky:** výrazný, pestrobarevný vrchní díl a jednobarevný spodní díl
- **Široký hrudník, užší ramena a boky:** jednoduché plavky s větším výstřihem, nebo dvoudílné tankiny
- **Protáhlý trup, stejně široký pas a boky:** bokové kalhotky se zavazováním, bikiny nebo jednoduché plavky s propracovaným pasem

## Mohlo by vás zajímat

Lignany jsou fytoestrogeny, které působí podobně jako přirozené ženské hormony estrogenu. Chrání a podporují zdraví prsní tkáně, a tím pozitivně ovlivňují zdraví prsou. Bohatým zdrojem lignanů je například lněné semínko nebo chmel.

## DOPLNĚK STRAVY



## Decolen

K dobrému pocitu v dobře padnoucích plavkách může pomoci i **Decolen**, který přispívá ke zdraví ženského poprsí díky obsahu lignanů ze Inu. Obsahuje také další výtažky z bylin (**rostlinné fytoestrogeny, steroidy, lignany a vitamin D** s antioxidačními vlastnostmi), které jsou vhodné pro ženy všech věkových kategorií, jež mají zájem pečovat o svá prsa **pro udržení zdravé prsní tkáně** a využít neinvazivní způsob péče o prsa bez chirurgických zákroků. Užívají se **2 tablety denně**, které se zapíjejí tekutinou.

# ŠTÍHLÁ I PO ČTYŘICÍTCE

Kolem dvaceti let nebývá problém udržet si štíhlou postavu. Obtížnější je to po čtyřicítce. Pomoci může Bellasin 40+.

**Po čtyřicítce** řada žen pozoruje nepříjemné přibývání na váze, přestože mají pocit, že příliš nezměnily své stravovací a pohybové zvyklosti. S přibývajícím věkem ale ženský organizmus produkuje méně hormonů estrogenu a progesteronu, a právě tyto změny mohou způsobovat nepříjemné příznaky, jako jsou návaly horka, poruchy koncentrace, únava, změny nálad a poruchy spánku. V důsledku toho se metabolismus zpomalí, což vede k zadržování vody v těle, **zvýšení tělesné hmotnosti a zvýšenému ukládání tuku v rizikových partiích.**

## Speciálně pro ženy

Doplněk stravy **Bellasin 40+** je speciálně určený ženám po čtyřicítce. Obsahuje fytoestrogeny z **červeného jetele** a **sóji** a adaptogeny z **rozchodnice** v kombinaci s termogenními látkami z **guarany, zeleného čaje a L-karnitinu**. Guarana se běžně používá k podpoře metabolismu tuků, což **napomáhá k lepší kontrole hmotnosti**, extrakt ze zeleného čaje s EGCG (epigallocatechin gallát) přispívá k oxidaci tuků. Bellasin 40+ obsahuje také nezbytný **vitamin D a vápník** pro pevné kosti.

## DOPLNĚK STRAVY



# JEDLÉ KVĚTY NA TALÍŘI



Zajímavý trend, který se objevuje nejen na stránkách gastronomických časopisů, ale můžeme se s ním setkat i v řadě restaurací, představuje používání čerstvých jedlých květů v kuchyni.



**RNDr. et Mgr. Jana Vlková,** bioložka a novinářka, <http://kytkyjidlu.blogspot.cz/>

Vystudovala biologii a sociální vědy. Dlouhodobě se zabývá sociální a geografickou gastronomií, kulinárními dějinami, vývojem potravin a kuchyňských surovin. Pořádá přednášky a terénní semináře.

**Kolem nás** roste mnoho rostlin, jejichž květy nebo listy jsou jedlé a dokážou i z běžných pokrmů udělat kulinární skvost. Trhat je lze prakticky všude, s výjimkou frekventovaných míst ve městech a u silnic. Ale je třeba je dobře znát.

## Které vybrat?

Například botanický rod locika (*Lactuca*) má asi 60 druhů. Většinou jsou jedlé, pokud jsou jejich listy mladé a křehké. Do tohoto botanického rodu patří šlechtěný hlávkový salát, který běžně konzumujeme, ale také locika jedovatá – ta se dříve používala jako náhražka opia. Rostliny jedlé a nejedlé je třeba umět rozlišit podobně jako hřib pravý od hřibu žlučníku.

## Jedlá dekorace

Jedlé květy a byliny mohou obohatit běžná jídla. Jemné letní zahradní květy, např. floxy, macešky, krásenky, topolovky a růže, nejlépe ladí se sladkými jídly. Můžete jimi ozdobit tvarohový krém, pudink nebo dort. Jen pozor – pokrm musí být vždy vychladlý, jinak by vám jedlá krása hned zvadla. Tužší květy, jako je šalvěj, řeřichka, kopr, hořčice nebo rukola, se hodí do salátů, tvarohů nebo i do polévek. Chuť mladých výhonků bývá výraznější, takže mohou zastoupit i bylinky z květináčů. Květy jsou především nádherná dekorace. Mají zpravidla jemnou chuť, ovšem jejich estetický přínos pro jídlo je nepřehlédnutelný.

## Zásobárna vitaminů

Rozličné jarní výhonky obsahují vitaminy a zdraví prospěšné látky, které skleníková zelenina rozhodně postrádá. Například mladý kostival má vysoký obsah proteinů a vitamínu B12, což z něj dělá vynikající doplněk pro vegetariány. Česnek medvědí, nejčastěji sbíraná divoká bylina, je nabitý vitaminy C, B1 a B2 a velkým množstvím antioxidantů. Jemné lístky brblíce kozí nohy, které mohou na jaře nahradit libeček nebo petržel, mají čtyřikrát více vitamínu C na 100 g než citron. Některé rostliny, jako je heřmánek, kmín, anýz, máta, fenýkl, meduňka, rozmarýn nebo tymián, jsou také známé svými příznivými účinky při nadýmání



## NAKLÁDANÝ HERMELÍN S LETNÍMI KVĚTY, PODÁVANÝ NA KŘENOVÉM LISTU

### NA 2 PORCE:

- 2 ks hermelínu
- 2 menší šalotky (červené cibule)
- 2 feferonky
- 4 stroužky česneku
- 1-2 bobkové listy
- 1 lžička barevného pepře
- 1 lžička červené papriky
- 1 lžička nového koření
- 200 ml slunečnicového nebo řepkového oleje

### POSTUP:

Hermelíny podélně rozpůlíme. Vnitřní měkké části hojně posypeme červenou paprikou. V misce smícháme česnek s trochou soli a touto směsí potřeme vnitřek hermelínů. Pak na ně rozložíme feferonky nakrájené na úzké proužky a šalotku nakrájenou na kolečka. Takto naplněné hermelíny vložíme do vhodné nádoby, přidáme zbytek koření, nakrájenou cibuli a zalijeme olejem. Hermelíny uložíme do lednice a necháme zrát přibližně dva týdny. Po této době servírujeme nakládané hermelíny na mladých křenových listech, které jsou velmi chutné. Zdobíme čerstvými květy dle dostupnosti a vlastního vkusu.

Na obrázku je hermelín ozdobený květy aksamitníku a plaménky latnaté.

Na ozdobu se hodí i sedmikráska, lichořeřišnice nebo růžový jetel luční.

## Degasin

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 „bublíny“ 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



# ROMANTIKA V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH

Nejen teď na jaře, ale kdykoli během roku se můžete se svým partnerem či partnerkou vydat do Mariánských Lázní, odpočinout si tu a na chvíli zapomenout na stereotyp všedních dnů.

**Mariánské Lázně** vždy patřily k vyhledávaným lázeňským městům. Dodnes z nich číší romantické kouzlo a pocit luxusu tu pocítíte na každém kroku. Jedny z našich nejproslulejších lázní, patřící spolu s Karlovými Vary a Františkovými Lázněmi do známého západočeského trojúhelníku, jsou typické nádhernými kolonádami, udržovanými parky plnými květin a zeleně a půvabnými pavilony, kde můžete v klidu relaxovat.

## Čas na sebe

Také pro zdejší hosty je pobyt v „Mariánkách“ a klidná lázeňská atmosféra balzámem na duši. Rozmanité lázeňské procedury pak pomohou ke zklidnění a dostanou tělo i duši do rovnováhy. K Mariánským Lázním, lázeňství a odpočinku patří i romantické pobyty ve dvou. A nemusí se nutně uskutečnit pouze v máji, měsíci lásky. Klidně se sem vydejte kdykoli během roku, když budete mít pocit, že už vám starosti a každodenní povinnosti berou síly a čas na partnerský život.



## Wellness ve dvou

Například 4hvězdičkový OREA Hotel Palace Zvon, který se nachází přímo na Hlavní třídě v blízkosti kolonády, má pro své hosty na výběr různé speciální balíčky. Při nich si v kouzelném secesním hotelu odpočnete při masáží, koupelích, zábalech a terapiích. Některé obsahují i romantickou večeři v restauraci Palace, uvítací přípitek a lá-

hev sektu a skvělé stravování formou bohatého bufetu.

## Do divadla i na golf

S jarním počasím jistě objevíte i kouzlo okolní panenské přírody, o které se dá směle prohlásit, že je léčivá. Ne nadarmo se Mariánským Lázním říká město pramenů, v okolí jich naleznete celkem sto. Za některými z nich se můžete vydat pěšky, nebo na kole – v okolí je velké množství značených tras pro pěší i cyklovýlety. Pobyt si můžete zpestřit také divadlem, golfem, tenisem nebo jízdou na koni. Možností k aktivnímu i pasivnímu odpočinku je v Mariánských Lázních spousta a záleží jenom na vás, jak je využijete.



Foto: archiv OREA Hotel Palace Zvon, archiv Walmarku

Více se můžete dozvědět na: <http://www.orea.cz/cz/romantika-v-marianskych-laznich>

*Soutěž*  
O VÍKENDOVÝ POBYT

**VYHRAJTE S PŘÍPRAVKEM GUARANA ROMANTICKÝ POBYT PRO DVA V MARIÁNSKÝCH LÁZNÍCH!**

Zakupte si jedno balení přípravku Guarana 100 tablet a čárové kódy z něj nám prosím pošlete do 30. 6. 2014 na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Mariánské Lázně“. Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit i s doprovodem víkend ve 4\* OREA Hotelu Palace Zvon v Mariánských Lázních.



DOPLNĚK STRAVY

# PRO CHYTRÉ HLAVIČKY

Milé děti, tentokrát jsme připravili křížovku i pro vás. Zkuste, zda ji vylúštíte, třeba s pomocí rodičů, babičky nebo dědečka. Můžete tak vyhrát krásnou hru Family Farm (Rodinná farma) od značky Piatnik.



DOPLNĚK STRAVY

| POMŮCKA:<br>AA, BP, KA,<br>LINI, MAKRO,<br>POLO | SLAVNÝ<br>CESTOVATEL<br>MARCO<br>??? | VESNICE                               | 1. DÍL<br>TAJENKY | NÁZEV<br>HLÁSKY L                      | LÉPE<br>HOVOR.                    |  | INICIÁLY<br>HERCE<br>POLIVKY | DRAVÍ<br>PTÁCI    | ČESKÝ<br>ZPĚVÁK<br>JIRÍ ??? |
|---|--------------------------------------|---------------------------------------|-------------------|--|-----------------------------------|--|------------------------------|-------------------|-----------------------------|
| ROZKAZ  |                                      |                                       |                   |  |                                   | BOČNÍ<br>STRANA                              |                              |                   |                             |
| OBILNINA  |                                      |                                       |                   |  |                                   | 2. DÍL<br>TAJENKY<br>ADRESA<br>ZKR.          |                              |                   |                             |
| LÉTÁNÍ  |                                      |                                       |                   | DĚTSKÝ<br>POZDRAV<br>NEMOCNIČNÍ<br>VŮZ |                                   | INIC. HEREČ.<br>RYBOVÉ<br>ODMĚNA<br>ŽOLDÁKŮM |                              |                   |                             |
| OHON  |                                      |                                       |                   |  | DUCH<br>Z LAMPY<br>SPZ<br>KARVINÉ |  |                              |                   |                             |
|   | OČNÍ<br>KRŮPĚJ                       | NÁZEV<br>OBCHODU<br>LIBUŠE<br>DOMÁCKY |                   |  |                                   |  |                              | 3. DÍL<br>TAJENKY | FORMA                       |
| ÚSTNÍ<br>TEKUTINA                               |                                      |                                       |                   |  |                                   | LETNÍ DĚT.<br>TÁBOR ZKR.<br>ORGÁN<br>ZRAKU   |                              |                   |                             |
| ŘÍČNÍ RYBY                                      |                                      |                                       |                   |  | OBLEČENÍ<br>NÁZEV<br>HLÁSKY N     |  |                              |                   |                             |
| POZŮSTATEK                                      |                                      |                                       |                   |  |                                   |  | TAHLE                        |                   |                             |
| INICIÁLY<br>TENISTY<br>AGASSIHO                 |                                      |                                       | SOUHLAS           |  |                                   |  | OBYVATEL<br>IRSKA            |                   |                             |

## Soutěž O TŘI DESKOVÉ HRY

Vylúštíte křížovku a tajenku označenou heslem „Tajenka děti“ nám prosím pošlete do 30. 6. 2014 na známou adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01, Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. **Pro tři z vás, kteří pošlou správné znění tajenky a budou vylosováni, máme připravené krásné hry, které do soutěže věnovala firma Piatnik.**



Family Farm (Rodinná farma) je postřehová hra pro 2 až 8 hráčů ve věku od 4 let. Hra cvičí paměť i postřeh a je hezky výtvarně zpracovaná, takže zaujme i malé děti.

### PIATNIK SE PŘEDSTAVUJE

Společnost Piatnik má s inteligentní zábavou zkušenosti bezmála 200 let. Staví na tradici a kvalitě a zároveň sleduje nové trendy. Dnešní karetní a stolní hry od firmy Piatnik mají za úkol nejen dobře pobavit, ale také rozvíjet mezilidské vztahy a dovednosti dospělých i jejich dětí. Ročně vyjde z dílen firmy 25 milionů karet, 1 milion her a 1 milion puzzlů. Chcete-li kvalitní zábavu, hledejte žlutý trojúhelník.




[www.eshop-piatnik.cz](http://www.eshop-piatnik.cz)





NA DESET  
VYLOSOVANÝCH  
ÚSPĚŠNÝCH LUŠTITELŮ  
ČEKÁJÍ BALÍČKY  
PLNÉ ZDRAVÍ!

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka jaro“ zasílejte nejpozději do 30. 06. 2014 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

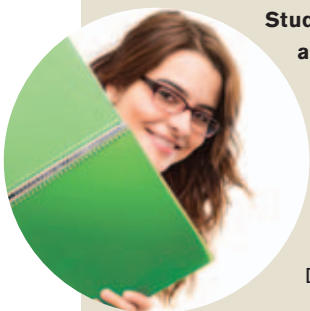
|   |                  |                    |                               |                        |                         |   |                   |                   |                |             |   |                            |                    |                  |
|---|------------------|--------------------|-------------------------------|------------------------|-------------------------|---|-------------------|-------------------|----------------|-------------|---|----------------------------|--------------------|------------------|
| POMŮCKA: ANTRACIT, PIKOT  | ROSOLOVITÁ HMOTA | FIALOVÝ ODSTÍN     | INICIÁLY SPISOVATELKÝ NĚMCOVÉ | ULTRA-KRÁTKÉ VLNÝ ZKR. | DRUH RE-PRODUKCE HUDBY  |  | NIČIVÝ VITR       | CITOSLOVCE SMÍCHU | ČÁST DNE ZKR.  | SUNDAT BOTY |  | ANGLICKÁ SPORT. HRA        | LÁSKA ANGLICKY     | TENISOVÝ DVOREC  |
| KNIHA NA FOTOGRAFIE   |                  |                    |                               |                        |                         | AMBIT   |                   |                   |                |             | CHUCHVALEC  |                            |                    |                  |
|   |                  |                    |                               |                        |                         | OBRUBA KRAJEK   |                   |                   |                |             | KRÁTKÝ OSVIT  |                            |                    |                  |
| 1. DÍL TAJENKY  |                  |                    |                               |                        |                         |   |                   |                   |                |             |   |                            |                    |                  |
| ALBERT DOMÁCKY  |                  |                    | VPÁD                          |                        |                         |   |                   |                   | SVETR          |             |   |                            |                    |                  |
|   |                  |                    | PODEZDÍVKA                    |                        |                         |   |                   |                   | STRAŠITI       |             |   |                            |                    |                  |
| HUDEBNÍ ŽÁNŘ  |                  |                    |                               | MONTOVANÝ DŮM HOV.     |                         |   |                   |                   | SÁZENKA        |             |   |                            |                    |                  |
|   |                  |                    |                               | PŘED. STR. MINCE       |                         |   |                   |                   | VLÁKNO K ŠITÍ  |             |   |                            |                    |                  |
|  | OPASEK ZASTAR.   | SOLMIZAČNÍ SLABIKA |                               |                        | TAMTEN                  |   |                   |                   |                | PŘEDLOŽKA   |   |                            | SMĚŘOVAT           | KATEŘINA DOMÁCKY |
|   | DRUH HUDBY       |                    |                               |                        | JMÉNO HEREČKY JANŽUROVÉ |   |                   |                   |                | PLEMENO PSA |   |                            |                    |                  |
| VZKŘÍSIT  |                  |                    |                               |                        |                         |   | ZNAČKA CIGARET    |                   |                |             |   | TECH. SPR. KOMUNIKACÍ ZKR. |                    |                  |
|   |                  |                    |                               |                        |                         |   | PRÁZDNO           |                   |                |             |   | BOL                        |                    |                  |
| KUCHYŇSKÉ NÁDOBÍ  |                  |                    |                               |                        |                         |   | TÍM SPIŠE NE      |                   |                |             |   |                            | DĚTSKÝ POZDRAV     |                  |
|   |                  |                    |                               |                        |                         |   | ZNAČKA CENTIMETRU |                   |                |             |   |                            | MIN. OBRA- NY ZKR. |                  |
| KVALITNÍ ČERNÉ UHLÍ   |                  |                    |                               |                        |                         |   |                   |                   | 2. DÍL TAJENKY |             |   |                            |                    |                  |
| SROCENÍ   |                  |                    |                               |                        | ŘÍMSKÝCH 1101           |   |                   |                   | ŠPATNÉ POČASÍ  |             |   |                            |                    |                  |

INZERCE

Nejen pro zkouškové období...

Studium a zkoušky patří mezi období, která jsou velmi náročná především na paměť a schopnost koncentrace.

Na intelektuální výkony a schopnost soustředit se má vliv řada faktorů, například stres, nadbytek informací, velké pracovní vypětí nebo tréma z blížící se zkoušky. Pro studenty a také pro lidi, jejichž povolání vyžaduje vysokou míru koncentrace (manažeři, dispečeri, řidiči) nebo kteří potřebují podpořit svoji duševní výkonnost, je určen přípravek GinkoPrim MAX, který obsahuje tři látky pro lepší paměť a koncentraci – ginkgo bilobu, DMAE a hořčík. Doporučené užívání je 1 tableta denně.



**Ginkgo biloba** podporuje periferní krevní oběh a pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce, především paměť. Zároveň pomáhá udržovat mentální svěžest a duševní pohodu (např. udržet krátkodobou paměť a soustředění).

**DMAE** (dimethylaminoethanol) je organická sloučenina, která se podobá cholinu.

**Hořčík** je minerál nezbytný pro duševní funkce a mentální výkonnost.



DOPLŇEK STRAVY

Foto: www.i231f.cz a archiv Walmarku

# JARNÍ VLNA NOVINEK od WALMARKU

Zdravotnické prostředky



Doplněk stravy



Doplněk stravy



Doplňky stravy

**Zdraví pro celou rodinu**