

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

ÚNOR 2013



Daniela KOLÁŘOVÁ

BYLA TO OSUDOVÁ NÁHODA

VYHRAJTE
s Proenzi
zájezd do
Norska!



Lahodná
novinka
CalciCube

**Soutěž pro
děti:** Vyluští
a jed!



Viaderm Complete
kompletní péče
o krásu ženy

Běžíme
pro
zdraví



Léčba bolesti v krku za velmi výhodnou cenu!

Septofort 2 mg



**JEN ZA
79 Kč***

- K léčbě infekcí v ústech, krku a horních cestách dýchacích
- účinný proti širokému spektru bakterií a virů
- účinný také při léčbě aft a zánětů v ústech

WALMARK®

Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Obsahuje chlorhexidin.

* nezávazná doporučená spotřebitelská cena

STOP suchému kašli Stopex

již do
30 minut

Pro děti
od 6 let

Stopex Junior
tablety

15 mg

léčí suchý, dráždivý kašel

30 tablet

Stopex
tablety

30 mg

léčí suchý, dráždivý kašel

30 tablet

Junior
15mg tablety

STOPEX
30mg tablety

- Malá snadno polykatelná tableta pro pohodlné užívání kdekoli
- Rychlý nástup účinku již do 30 minut, délka působení až 6 hodin
- Vhodné pro děti již od 6 let

LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI. OBSAHUJE DEXTROMETHORFAN.



obsah

V tomto čísle najdete...

Vážení a milí přátelé,

poprvé v novém roce se společně setkáváme nad stránkami únorového vydání našeho klubového zpravodaje, proto mi dovoluji, abych Vám hned v úvodu popřál do příštího roku hodně zdraví, rodinné pohody i pracovních úspěchů.

Letošní rok je pro naši firmu historický jedním významným výročím. Už asi přesně nezjistíme, kdo z nás tehdy před 15 lety přišel s nápadem vytvořit pro naše zákazníky klub, který by svým členům zajišťoval výhody navíc jako poděkování za jejich přízeň a loajalitu Walmarku. Dnes, když slavíme 15 let od vzniku Klubu zdraví Walmark, můžeme s jistotou říct, že to byla skvělá myšlenka. Důkazem je úctyhodný počet několika set tisíc našich členů, které KZW k dnešnímu datu sdružuje. Mnozí jste navíc našimi věrnými zákazníky po celá ta dlouhá léta.

Protože si Vaší důvěry velmi vážíme a chceme, aby i v budoucnu fungovalo pravidlo, že být členem Klubu zdraví Walmark se opravdu vyplatí, nachystali jsme pro Vás mnoho atraktivních akcí, které se uskuteční v průběhu celého roku na počest oslav KZW a jako poděkování Vám – našim zákazníkům. Čekají Vás soutěže o skutečně hodnotné ceny, zvýhodněné nákupy produktů a další výjimečné příležitosti, které si rozhodně nesmíte nechat ujít. O všech Vás budeme informovat prostřednictvím našich časopisů i internetových stránek.

A teď už k obsahu prvního slavnostního čísla, které jsme pro Vás nachystali... Když jsme do zářijového zpravodaje připravovali povídání s hercem Jaromírem Hanzlíkem, napadlo nás, že by bylo určitě zajímavé oslovit s prosbou o rozhovor i jeho filmovou a divadelní kolegyni Danielu Kolářovou. Velmi si vážíme toho, že nám paní Kolářová vyhověla, a věříme, že i Vám setkání s naší oblíbenou herečkou udělá radost.

Na jaro pro Vás chystáme řadu zajímavých novinek a už v tomto čísle nabízíme první „ochutnávku“: CalciCube je lahodná, měkká, žvýkací karamelka, která obsahuje vápník i vitamin D a K a je ideální volbou pro všechny, kteří potřebují doplnit vápník v těle. Jedinečná forma, která nemá na našem trhu obdoby, a výborná chuť ji předurčují k tomu stát se Vaším favoritem číslo 1.

Milí přátelé, přeji Vám pohodu a dobrou náladu po celý náš společný slavnostní rok a těším se s Vámi opět brzy na viděnou.

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

- 4 **Máte slovo**
- 7 **Víte, že**
Zajímavosti ze světa zdraví
- 8 **Novinky**
Vápník je základ
- 10 **Setkání**
Daniela Kolářová
- 12 **Velká soutěž**
S Proenzi do Norska!
- 14 **Pod drobnohledem**
Tajemství krásy
- 16 **Walmark se představuje**
Slavíme 15 let KZW!
- 17 **Klubové stránky**
- 21 **Přírodní lékárna**
Brusinky vedou
- 22 **Vaše ohlasy**
- 24 **Pro maminky**
Bez kazu
- 25 **Walmark dětem**
Vyluští a jed!
- 26 **Odborník radí**
Běžíme pro zdraví
- 28 **Do knihovničky**
- 29 **Zdravá kuchyně**
Jezte česky
- 30 **O čem se mluví**
Sláva konopnému oleji
- 31 **Cesty za zdravím**
Šumavské lázně
- 32 **Křížovka**
- 33 **Lékař radí**
Pro zdravé a krásné nohy
- 34 **V kondici**
Jaro plné vitality



14
Tajemství krásy



12 S Proenzi do Norska!



34 Jaro plné vitality



29 Jezte česky

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Vychází: 2x ročně **Číslo, místo a datum vydání:** 2/2013, Český Těšín, únor 2013
Registrace: MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016



Livinorm „pohlídá“ játra

Dobrý den,
všechny Vás moc zdravím a musím se podělit o svou radost. I když neholduji alkoholu, měla jsem po delší nemoci zvýšené hodnoty jaterních testů. Po užívání preparátu Livinorm se mi hodnoty snížily. Proto chci tento přípravek užívat i nadále, abych se dostala do „normálu“. A ještě jedna zkušenost s výrobky Walmarku... Moje dcera je těhotná a stěžovala si na bolesti nohou, respektive křečových žil. Koupila jsem jí gel Varixinal, kterým si každý večer potírala lýtka, a bolesti sice nezmizely zcela, ale určitě se zmírnily. Já sama užívám tabletky Varixinal již delší dobu. Za úlevu od bolesti musíme poděkovat jediné Walmarku.

Eva Vitáková, Praha 6

*Dobrý den paní Vitáková,
děkujeme za milý dopis, i nás těší, že máte s našimi přípravky tak dobré zkušenosti. Posíláme na Vaši adresu Livinorm, který obsahuje tzv. Hepa DTX komplex, tedy kombinaci tří látek (silymarin, fosfatidylcholin, kyselina alfa-lipoová) prospěšných pro zdraví a regeneraci jater, a přejeme hodně zdraví Vám i celé rodině.*



DOPLŇEK STRAVY

ArthroStop si zaslouží pochvalu

Vážení, jsem členkou klubu od jeho založení a také spokojenou zákaznicí. Pravidelně si objednávám výrobky pro celou naši rodinu. S produkty jsme velmi spokojeni a doporučuji je i svým známým a příbuzným. Já osobně i můj manžel používáme ArthroStop krém a ArthroStop Chondro, které moc chválíme. Pro vnuka a vnučku zase pravidelně objednáváme Martánky a Hello Kitty a mohu konstatovat, že se jejich imunita zlepšila a i přes loňskou dlouhou zimu moc nestonali. Během zimního období ještě pravidelně celá rodina užíváme vitamin C, selen, zinek a jiné. Většinou si objednávám telefonicky a vždy se setkávám s příjemným a ochotným přístupem všech operátoerek. Přeji tímto všem Vaším zaměstnancům mnoho spokojených zákazníků, jako je naše rodina.

S pozdravem Anna Polášková, Vsetín

*Hezký den paní Polášková,
jsme rádi, že i Vy se svojí rodinou patříte mezi naše spokojené zákazníky a ještě si najdete čas nám o svých zkušenostech napsat. Posíláme na Vaši adresu balení oblíbeného přípravku ArthroStop krém a přejeme Vám do dalších let mnoho zdraví a spokojenosti.*



PŘÍPRAVEK PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ



Narozeniny s Walmarkem

Vážení přátelé z Walmarku, z celého srdce Vám chci poděkovat za přání k 55. narozeninám. Mé překvapení bylo skutečně velké! Nevím, kolik let jsem Vaším, velice spokojeným zákazníkem, vyzkoušela jsem řadu přípravků a nepociťuji žádné pohybové ani jiné zdravotní problémy přiřazované mému věku. Denně cvičím stejnou sestavu z dávných let, ujdu tak 10 km, problémy s tolik obávanou menopauzou též neznám – určité i díky Proenzi, Mabelle, Varixinalu, Hlívě ústříčné...

Ještě jednou děkuji a přeji stále více stejně věrných a spokojených zákazníků.

S pozdravem Marie Márová,
Sezimovo Ústí

*Vážená paní Márová,
jsme rádi, že Vás naše přání potěšilo. Svých věrných zákazníků si velmi vážíme a i do budoucna se budeme snažit udělat vše pro to, abychom je neklamali. Věříme, že Vás potěší i náš dárek v podobě Hlívy ústříčné, kterou Vám posíláme.*



DOPLNĚK STRAVY



Bellasin cestuje přes oceán

Vážená redakce, žiju už osm let trvale v USA, ve státě Oregon, ale každý rok trávím 2 měsíce doma, v České republice. Vždy se při cestě domů těším i na hromadu českých novin a časopisů, které mi tu zatím přátelé nashromáždí. Předloni jsem mezi nimi objevila i magazín Klubu zdraví Walmark a od té doby jsem jeho pravidelnou čtenářkou. Zajímá mne vše, co se týká přírodní medicíny, a zastávám názor, že kvalitní jídlo a dostatek pohybu jsou tou nejlepší ochranou před nemocemi. Protože se o zdravý životní styl dlouhodobě snažím, s nelibostí jsem nesla, jak se s přibývajícimi lety zakulacuje moje postava a jak je stále těžší se těch nadbytečných kil zbavit. Proto když jsem loni v časopise KZW našla informaci o přípravku Bellasin, ještě před cestou jsem hned koupila 3 balení a odvezla si je s sebou do Ameriky. Nečekala jsem žádné zázraky, o to víc mě překvapilo, když jsem si po dvou měsících stoupla na váhu a zjistila, že mám o 6 kilo méně. Určitě k tomu přispěl i fakt, že jsem si začala půjčovat sousedovic nového pejska a chodit s ním na každodenní dlouhé procházky kolem jezera. Ale věřím, že na mém zhubnutí má určitě svůj podíl i Váš Bellasin. Ať se Vám i nadále daří vyrábět přípravky, které opravdu pomáhají.

S pozdravem

Milly S., t. č. Oregon, USA

*Vážená paní Milly,
byli jsme překvapeni, z jaké dálky dorazil Váš dopis, a po jeho přečtení navíc nadšení, že náš přípravek Bellasin si našel cestu až do vzdáleného Oregonu! Budeme velmi rádi, pokud při svých dalších návštěvách České republiky vyzkoušíte i některý z našich dalších výrobků, třeba na podporu imunity. Přejeme hezký začátek jara a posíláme za oceán Váš oblíbený Bellasin.*



DOPLNĚK STRAVY



Kuba ví, co je dobré

Milá redakce,
když se mi před osmi léty narodil druhý syn (tomu prvnímu bylo už 14 roků), vypadalo to, že vše bude pohodové. Malý při narození vážil 4 kg, dobře prospíval, byl zdravý. Ve třech a půl letech nastoupil do mateřské školy, a tam to vše začalo. Týden tam chodil, pak přišla rýma, kašel a skončil u babičky na tři týdny, dokud nebyl zase v pořádku. Potom znovu týden ve školce a vše se opakovalo. Léčili jsme jej sirupy, bylinkovými čaji, někdy podpůrnými léky na kašel, na antibiotika to naštěstí nikdy nebylo. Ale ty večery, kdy se úporný kašel dostavoval vždy pár desítek minut po usnutí, byly opravdu strašné. Přitom měl každý den dostatek čerstvého ovoce, má rád zeleninu, pije rád již výše zmiňované bylinkové čaje. Bacily ve školce byly ale silnější a v dětském kolektivu jej vždy přemohly.

Ráda čtu časopis Klubu zdraví Walmark, který dostává moje maminka. Tam jsem se dočetla o výborných vitamínech pro děti, které jsem následně v lékárně pravidelně kupovala (a kupuji stále). Vždy jsem při uvedení nového druhu dětských vitaminů zakoupila k vyzkoušení ten nejnovější. A malému Kubovi chutnaly. Virózami už netrpěl. Pravidelným užíváním Hvězdíků a Martánců posiluje imunitu a je v pořádku, bez potíží. Nemocný nebývá, učení ve třetí třídě jej moc baví, je plný energie. Jeho vitalitu přisuzuji užívání chutných tobolek, které vynikajícím způsobem posilují zdraví našich dětí. Díky!

Zdraví Vás

Alena Černínová se synem Kubou,
Ostrava-Poruba

Milá paní Černínová,
je skvělé, že už Vašeho Kubu virózy netrápí a je plný energie. Pokud má na jeho zdraví a vitalitě svůj podíl i užívání některého z našich vitaminových přípravků určených dětem, máme z toho samozřejmě velkou radost. Posíláme Vám pro syna jeho oblíbené Martánky a děkujeme za krásnou fotku!



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY

Reklama nelhala

Vážení,
nejsem zvyklá psát a příliš chválit také ne. Většinou totiž není co. Ovšem v poslední době nedám dopustit na Váš doplněk stravy Proenzi. Při masivní reklamě jsem tomu příliš nedůvěřovala, ale nakonec jsem si koupila tablety i Proenzi gel. Ten navíc sliboval okamžitou úlevu. Brala jsem to s rezervou, a ejhle!!! Reklama opravdu nelhala!!! Účinek opravdu okamžitý, má nálada se zlepšila tak, že si toho všimly kolegyně v práci ještě ten den. Nyní věřím, že Vaše reklama nelže a děkuji Vám mnohokrát!

Renáta Syslová, Praha 2

Vážená paní Syslová,
děkujeme za Váš dopis. V dnešní době, kdy je na trhu velké množství různých produktů, je reklamní kampaň jednou z mála možností, jak dát zákazníkům vědět, že pro ně máme kvalitní výrobek. Jsme rádi, že ta naše, týkající se kloubní výživy Proenzi, Vás oslovila a že jste se mohla přesvědčit, že je pravdivá. Jako poděkování Vám posíláme Proenzi a přejeme bezbolestný pohyb a stále dobrou náladu.



DOPLNĚK STRAVY



Užitečná kombinace hořčičku a vitamínu B6

Přípravek **Magnesium + B6** představuje velmi užitečný doplněk stravy pro osoby vystavené zvýšené fyzické a psychické zátěži a pro sportovce. Hořčík (magnesium), jako základní minerální složka lidského těla, je nezbytný pro fungování nervového systému, svalů, pro tvorbu a zachování zdravých kostí a zubů a pro metabolismus. Vitamin B6 podporuje normální funkce nervového systému a psychické funkce, navíc přispívá ke snížení únavy a vyčerpání a podporuje normální fungování imunitního systému.

Užívají se 1 – 2 tablety 3x denně, které se zapíjejí tekutinou.



Čistá voda kdykoliv a kdekoliv

Užitečnou novinkou nejen pro dobrodruhy a cestovatele jsou filtrační lahve se systémem Seychelle, který účinně filtruje vodu z kohoutku, ale i z volných vodních zdrojů, jako jsou studny, řeky, potoky nebo vodopády. Čištění vody probíhá pomocí vysoce účinného antimikrobiálního polymeru BIOSAFE®. Díky filtrační lahvi získáte zaručeně čistou vodu kdykoliv a kdekoliv, navíc ročně ušetříte značnou částku proti konzumaci balené vody a také přispějete k lepšímu životnímu prostředí. Více na www.lahveSOS.cz. **Filtrační lahve si také nově můžete nakoupit za své Walmark koruny v rámci Věrnostního programu KZW.**

Foto: iStockphoto, www.lahveSOS.cz, archiv Walmarku

VÍTE, Že...

novinky ze světa zdraví



Přírodní sladidlo

Extrakt z listů a natě jihoamerické rostliny Stévia se používá v potravinářském průmyslu jako nekalorické přírodní sladidlo, které je až 300krát sladší než cukr. Obsažené sladící látky, steviosid a rebaudiosid, navíc nezpůsobují zvýšení hladiny cukru v krvi, a proto jsou výrobky slazené stévií vhodné pro diabetiky a všechny, kterým záleží na zdravém životním stylu.



15,6 miliard bakterií v maximální denní dávce!

Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy je moderní probiotický přípravek, který obsahuje 8 druhů probiotických kmenů bakterií ve velmi vysokém množství 15,6 miliard v maximální denní dávce. Přípravek navíc obsahuje fruktooligosacharidy, které jsou zdrojem živin pro mikroflóru v tlustém střevě. Probiotické bakterie Lactobacillus a Bifidobacterium jsou nezbytnou součástí střevní mikroflóry zajišťující správné trávení a podporu imunity. Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy jsou proto ideálním doplňkem v případě zažívacího dyskomfortu, během a po užívání antibiotik a pro podporu imunitního systému. Užívají se 1-3 tobolky denně s jídlem nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno.

Lékárníci doporučují

Matou vás všudypřítomné reklamy, „myslí“ jen na vaše zdraví? Rádi byste věděli, co by asi pro váš problém zvolili ti, kdo s léky denně pracují? Společnost Edukafarm již čtvrtým rokem realizuje mezi odbornými pracovníky lékáren nezávislý průzkum „Lékárníci doporučují“.

V rámci tohoto průzkumu mají pracovníci lékáren možnost vyjádřit svůj názor, ke kterým volně prodejným přípravkům mají u daného zdravotního problému největší důvěru, a to na základě svých zkušeností a zkušeností získaných od svých klientů.

V roce 2012 obsadily produkty Walmarku v tomto průzkumu hned dvě první místa, a to ve dvou kategoriích. V kategorii Záněty močových cest zvítězily přípravky Urinal a v kategorii Multivitaminy pro děti oblíbení Mart'ánci (multivitaminy a multiminerály pro děti).

Účinky probiotických bakterií:

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



DOPLNĚK STRAVY

Vápník je základ

Kalcium (vápník) je základní součást kostí a zubů, ale také prostředek nezbytný pro mnoho tělesných funkcí. Dospělí však obvykle dostávají v potravě jen polovinu doporučené denní dávky.



MUDr. Jiří Povolný,
chirurg, Poliklinika
Budějovická, Praha 4,
www.chirurgie-amed.cz

Většina vápníku v lidském organizmu je uložena v kostech a zubech, kterým dodává pevnost a tvar. Menší množství pak obíhá v krevní plazmě a pomáhá při přestupu živin buněčnými membránami. Vápník také hraje roli při tvorbě hormonů a enzymů, které regulují trávení a metabolismus. Tento minerál je zároveň nutný pro normální přenos mezi nervovými buňkami, srážení krve, hojení ran i svalovou činnost.

Počítejme s rezervou

Pokud není v krvi dostatek vápníku k zajištění základních životních funkcí, vezme si jej organizmus z kostí. Jestliže si tělo takto odebírá vápník z kostí příliš často, tkáň kostí řídne a má sklony k lomivosti. Proto je tak důležitý každodenní přísun vápníku, který vytváří i malou zásobu pro uložení do kostí. Lidské tělo nejlépe vstřebává vápník do 35 let věku. Ale – jak potvrzují některé studie – i u lidí starších 65 let strava bohatá na vápník pomáhá udržovat hustotu kostí a snižovat možnost rizika zlomenin (především kyčlí a obratlů).

Kefír, mák, sardinky

Denní příjem vápníku se v evropské či americké stravě pohybuje mezi 600 až 1 200 mg. Z tohoto množství se však vstřebává jen 5 – 50 %. Přibližně 50 až 70 % celkové denní potřeby vápníku pokryje mléko a mléčné výrobky. Ty obsahují laktózu (mléčný cukr) a některé aminokyseliny,

kteří zvyšují využitelnost vápníku. Větší obsah vápníku mají nízkotučné a netučné výrobky. Dobrymi zdroji vápníku jsou především zakysané mléčné produkty, jako je například kefir nebo jogurty, jejichž kyselé prostředí ještě zvyšuje využitelnost tohoto minerálu. K bohatým zdrojům vápníku patří mák, ořechy nebo sardinky a také zelenina – růžičková kapusta, brokolice nebo květák. Dobrým zdrojem vápníku je i pomerančová šťáva, losos nebo olejovky v konzervě, roketa, brokolice a mandle.

Všeho s mírou

Denní příjem vápníku v potravě v kombinaci s potravinovým doplňkem může dosáhnout až 2 500 mg. Toto množství lze považovat za doporučený příjem. Nadužívání vápníku se však nedoporučuje pro možné narušení vstřebávání jiných minerálů, a to zinku, železa a hořčíku. Optimální denní příjem z doplňků stravy je cca 1 000 mg vápníku. Příliš vysoké dávky vápníku mohou vést i ke vzniku ledvinových kamenů. Na vstřebávání vápníku má také velký vliv

Co jste možná netušili...

Aby se vápník v těle co nejlépe vstřebal, rozdělte jeho denní objem tak, aby jedna dávka nepřesáhla více než 600 g, a užívejte jej vždy během jídla.



Co jste možná netušili...

Špenát, který obsahuje šťavelany, využití vápníku výrazně snižuje. U tavených sýrů zase omezují využití vápníku fosforečné soli, které znemožňují jeho vstřebávání v organismu. Také nadměrná konzumace sladkostí a moučných výrobků zvyšuje vylučování vápníku do moče.



obsah tuku ve stravě. Při trávení přijatých tuků vznikají mastné kyseliny, které pak při nadbytku tuku ve stravě odcházejí nevstřebané stolicí.

A co bílkoviny?

Na dobrou kvalitu kostí má vliv i příjem bílkovin, přičemž za optimální se považuje denní příjem 1,0 – 1,5 g bílkovin/kg tělesné hmotnosti. Nedostatek bílkovin pak vede k tomu, že nelze dosáhnout maxima hustoty kostní hmoty a v pozdějším věku dochází k rychlejšímu odbourávání kostní hmoty. Na druhou stranu ani značný nadbytek bílkovin ve stravě (například při velké spotřebě masa) není žádoucí, protože při metabolismu bílkovin může docházet ke zvýšenému odbourávání kostí.



Úplně jiná karamelka

Lahodná novinka CalciCube je nejlepší volbou pro všechny, kteří potřebují doplnit vápník v těle.

Novinkou od Walmarku jsou CalciCube – lahodné měkké žvýkací karamelky obsahující vápník a další důležité vitaminy, které jsou nezbytné k udržení zdravých a silných kostí. Každá 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.

Užití: Děti do 12 let 1 kus denně, dospělí a děti nad 12 let 1 – 2 kusy denně.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Úspěšná trojice

Vápník

Minerál, který je nezbytný pro fungování základních procesů v lidském těle. Tvoří až 2 % lidské tělesné hmotnosti. Vápník udržuje zdravé a silné zuby a je potřebný pro správnou činnost nervového systému a svalů.

Vitamin D

Říká se mu „sluneční vitamin“ a v těle se tvoří, pokud je kůže vystavena ultrafialovému záření ve slunečním světle. Podporuje vstřebávání a využití vápníku a fosforu v těle, je důležitý pro správnou stavbu a sílu kostí a zubů. Rovněž je důležitý pro řádné fungování imunitního systému.

Vitamin K

Látka, která přispívá k normálnímu procesu krevní srážlivosti. Správné fungování krevní srážlivosti je nezbytné ve chvíli, kdy dojde ke zranění a porušení cévních stěn. Vitamin K navíc pomáhá udržovat zdravé kosti.

Doporučená spotřeba vápníku

Skupina	Optimální denní příjem vápníku v mg/den
Ženy těhotné a kojící	1 200 – 1 500
Kojenci 6 – 12 měsíců	600
Děti 1 – 5 let	800
Děti 6 – 15 let	800 – 1 200
Dospívající 16 – 24 let	1 200 – 1 500
Muži 25 – 65 let	1 000
Ženy 25 – 50 let	1 000
Muži nad 65 let	1 500
Ženy nad 50 let	1 200 – 1 500



Byla to
OSUDOVÁ

V minulém čísle našeho časopisu Jaromír Hanzlík vzpomínal na dobu, kdy s kolegyní **Danielou Kolářovou** tvořili nerozlučnou filmovou a divadelní dvojici. Jsme rádi, že rozhovor s touto oblíbenou herečkou vám můžeme přinést už nyní, a děkujeme paní Kolářové, že si na nás udělala chvíli i v hektickém předvánočním čase.

Jak vy sama vzpomínáte na spolupráci s Jaromírem Hanzlíkem?

To byla opravdu zvláštní doba, která nás k sobě dostala. Jaromír byl tehdy v angažmá v Divadle Na Vinohradech úplně nejmladší, benjamínek souboru, a neměli k němu dámský protějšek. Tak jsem se hodila já. Ale ještě předtím jsme spolu natočili film *Slasti otce vlasti*. Byli jsme postupně partnery v divadle, ve filmu i v televizi, ale nikdy jsme nebyli životními partnery, ač nás spolu diváci mnohokrát oženili a provdali. Často jsme se i pracovně pohádali a musím uznat, že málokdo z herců by si tohle nechal líbit... Myslím, že za to musím Jaromírovi dodatečně vyseknout poklonu.

*** S kolegou Milanem Lasicou zase hrajete v česko-slovenském představení *Dvě a půl hodiny zpoždění*. Nemate vás při vystoupení jeho slovenština?**

Kdepak, vůbec mě nemate. Pro mne je slovenština naprosto přirozená jako mateřština. Zaprvé jsem měla slovenskou babičku, která s námi bydlela v Praze, mluvila česky, ale když se třeba rozzlobila, tak spustila slovenštinou. A zadruhé – za federace zněla slovenština neustále z rádia i televize, takže jsem na ni byla zvyklá a ani teď s ní nemám žádný problém.

*** Kdy jste vlastně poprvé „okusila“ divadlo a co způsobilo, že jste se rozhodla vydat se na hereckou dráhu?**

Byla to osudová náhoda, protože moje maminka pracovala v karlovarském divadle jako mzdová účetní. Takže jsem do divadla chodila pravidelně v neděli odpoledne na pohádky. Pak mě jednou maminka „půjčila“ do hry *Císařovy nové šaty* (to mi bylo asi 8 let). V první půlce jsem hrála kuchyňku v zámecké kuchyni a ve druhé půli holčičku, která křičí, že císař pán je nahatý... Tím jsem doopravdy ochutnala divadlo, protože jsem se na něj podívala ze zákulisí, a jako dítě jsem mu absolutně propadla. Navíc na generálky mě maminka musela uvolňovat na dva dny ze školy, což bylo úžasné.

*** A tahle dětská herecká zkušenost pak rozhodla, když jste uvažovala o svém budoucím povolání?**

Ne, spíš to bylo takové první pobídnutí. Tehdy, jako malá holka, jsem ještě neuvažovala o tom, že bych mohla být herečka, ale fascinovalo mě divadelní prostředí. Ale když o tom tak přemýšlím, asi největší vliv při rozhodování o mém budoucím povolání na mě mělo setkání s jedinečným panem profesorem na střední škole. Jmenoval se Vratislav Bartůněk, byl to vynikající češtinář a založil při škole studentský amatérský divadelní soubor. Připravovali jsme společně se spolužáky dramatická pásma, recitovali moderní poesii, zpívali a hráli. Tahle doba, myslím, pak definitivně rozhodla o tom, že jsem se rozhodla dělat zkoušky na DAMU.

*** Ale zvažovala jste i sportovní školu...**

O sportovní škole jsem sice chvíli uvažovala, ale to byla spíš taková koketérie. Sport mě bavil, šlo mi například běhání, atletika, ale nedělala jsem to nijak cíleně... Rozhodně jsem sport nebrala tak vážně jako divadlo. A dnes je to podobné. Nesportuji nijak pravidelně – ostatně ono to ani kvůli různým časům představení a natáčení moc nejde. Zato kam můžu, tam v Praze dojdu pěšky, a občas se rozhodnu pro nějaké cvičení. Loni jsem například začala s pilates, ale bylo to tak, že jsem cvičení 3x stihla, pak zas kvůli práci vynechala, prostě jsem tak nějak kličkovala... Teď se ale chystám, že pilates obnovím. Nejde totiž jen o fyzickou kondici, ono je tohle cvičení skvělé i pro psychickou rovnováhu. Protáhnu si všechny svaly a je mi to opravdu příjemné. A také s manželem odjakživa rádi lezeme po horách.

*** Kam nejraději vyrážíte na túry nebo na výlety?**

Zamlada jsme nejčastěji jezdili stopem do Tater, v posledních letech pak do Alp a Pyrenejí. Ale nejsilnější turistický zážitek mám z Islandu. Byli jsme tam s mužem před dvěma lety, a když se mě někdo ptá, jestli to tam bylo krásné, tak nevím, co odpovědět. Protože tamní krajina a příroda se nedají přirovnat k ničemu, jsou fascinující. Jeli jsme vnitrozemím, kde nepotkáte živáčka, všude okolo jsou jen nádherné vodopády, sopky, jezera... Na Islandu jsem zažila intenzivní pocit, že tam patřím, a od té doby mě to na Sever pořád táhne.

náhoda

S Proenzi do Norska!



„Moje láska k Norsku způsobila, že jsem se začala mnohem více věnovat svému zdraví a kondici. Chci být fit, abych všechny výlety dobře zvládla,“ říká paní Hanka Kubínová, která se loni vypravila do Norska s CK Periscope Skandinávie už potřinácté!

Všechny skandinávské země představují pro nás Středoevropany jedno velké dobrodružství. Jsou přece jen dost vzdálené a jejich historie nám není tolik známá. Služby pro turisty tu fungují na vysoké úrovni a místní obyvatelé se chovají k hostům mile a vstřícně. Tím největším lákadlem je ale bezpochyby nádherná severská příroda. Mezi nejnavštěvovanější skandinávské země patří Norsko. Jeho kouzlu lze propadnout velmi snadno...

Zpověď Trollky

„Říkají mi Trollka a já jsem na tu přezdívku pyšná. Myslím si, že jsem v nějakém minulém životě musela být Norka, protože nikde jinde na světě se necítím tak dobře jako v téhle severské zemi. Loni se mě někdo ptal – a co se ti na tom Norsku nejvíc líbí, že se tam pořád vracíš? Připadala jsem si jako matka, která má říct, které ze svých dětí má nejraději. Mně se totiž na Norsku líbí úplně všechno a kdykoli. A vždy, když odtamtud odjíždím, neubráním se slzám a jen se utěšuji, že se sem zase brzy vrátím. Žiju prostě od Norska k Norsku,“ říká paní Hana Kubínová, která se letos vypravila do Norska s CK Periscope Skandinávie už potřinácté.

Norsko uzdravuje

Vitální žena, které by nikdo nehádal víc než padesát, loni oslavila sedmdesátku. Tomu, kdo nad její energií a mladistvým vzhledem jen nevěřicně kroutil hlavou, odpovídá: „Moje láska k Norsku způsobila, že jsem se začala mnohem více věnovat svému zdraví a kondici. Chci být fit, abych všechny výlety dobře zvládla. Před šesti lety jsem doma uklouzla a komplikovaně si zlomila nohu. Chodila jsem s berlemi a v duchu si říkala, že tenhle rok se do Norska nepodívám. Ale měla jsem výborného pana doktora. Ten mi ře-



velká soutěž



Pravidla soutěže

Kupte si v období od 10. 2. do 30. 4. 2013 doplněk stravy Proenzi 180+45 tablet zdarma nebo Proenzi 180+90+DVD Postřihy a automaticky se tak zařadíte do slosování o **8denní letecký zájezd do Norska pro 2 osoby, pořádaný CK Periscope Skandinávie**, která je u nás už 20 let největším odborníkem na severské země (www.periscope.cz). Stačí, když na naši adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, pošlete do 10. 5. 2013 kopii účtenky z nákupu kloubní výživy Proenzi a čárový kód výrobku. Pokud nakoupíte výrobek v našem zásilkovém prodeji, můžete zaslat pouze čárový kód. Zásilku prosím označte heslem „S Proenzi do Norska“.



Život je pohyb! Pohyb je Norsko a... Proenzi!

Pro vaše klouby

Kloubní výživa Proenzi 3+ účinně působí ve všech kloubech a pozitivní efekt přetrvává i po ukončení užívání, a to nejméně 2 až 3 měsíce.

Proenzi 3+ obsahuje **glukosamin sulfát, chondroitin sulfát, Unique MSM®** a je obohaceno o **ExPur complex**, který je složen z kolagenu typu II a vitamínu C. **Nadstandardní farmaceutická kvalita garantovaná certifikátem GMP** je zárukou čistoty a obsahu účinných látek v každé tabletě. Všechny obsažené látky jsou tělu vlastní a nemají **žádné negativní účinky** ani při dlouhodobém užívání.

Dospělí užívají 3 tablety denně (možno i na jednu), děti od 12 let 1 tabletu denně, a to nejlépe po jídle.

kl: „Vy tam naopak musíte, protože na vás má ta země tak pozitivní vliv, že se určitě rychleji uzdravíte.“ A měl pravdu. Zvládla jsem to i s berlemi a Norsko mě nabilo novou energií.

Ve stopách Karla Čapka

Mezi velké obdivovatele přírodních krás Skandinávie patřil i Karel Čapek. Své zážitky poutavě popsal například v knize Cesta na sever. Právě tato kniha posloužila CK Periscope Skandinávie jako inspirace pro nové zájezdy, které nabízí pro sezonu 2013. „Nápad zorganizovat zájezdy Ve stopách Karla Čapka po severských zemích považuji za vynikající, protože většinu klientů na poznávacích zájezdech tvoří lidé ve věku 50-65 let, což je generace, která Karla Čapka četla a stále čte, proto jim bude náplň takového zájezdu jistě blízka,“ říká průvodkyně Milada Zábršová, která bude některé ze zájezdů na sever v roce 2013 doprovázet.

Pohádková země

A na co se můžete při poznávání Norska těšit? Mezi nejkrásnější místa patří malebný přístav Bergen, vyhlídková plavba po Geirangerfjordu, zastávka pod nejvyšší kolmou stěnou Evropy Trollveggen, průjezd proslavenou Trollí stezkou, pohled na magický splaz největšího evropského pevninského ledovce Jostedalbreen či dosažení jedné z norských ikon – skalní plošiny Preikestolen (Kazatelna). Při putování Norským královstvím se ocitnete u majestátních fjordů, stanete u nespoutaných řek a vodopádů, uvidíte nejvyšší vrcholy Skandinávie a při pohledu na zatravněné střechy domků, v nichž můžete i sami bydlet, si budete připadat jako v pohádce Z mechu a kapradí. **Více se dozvíte na www.periscope.cz**



DOPLNĚK STRAVY

Tajemství krásy

Vaše pleť může být tak dlouho mladistvá a hezká, jak pečlivě se o ni budete starat. Časem vás to bude stát více úsilí, ale krásná můžete být do pozdního věku.

30+ Vsad'te na vitaminy

Jestliže kolem dvaceti má pleť dostatek mazu a stačí jí ochrana proti UV záření, o deset let později má už mazu méně a buňky se začínají pomaleji obnovovat. Nastává čas, kdy je lépe sáhnout po přípravku s vitaminy. **Například vitaminy A a E jsou důležitými antioxidanty, které chrání organismus před volnými radikály a stárnutím buněk.** Biotin, zinek a křemík zase přispívají k udržení dobrého stavu vlasů. Měď navíc pomáhá udržet normální pigmentaci kůže.

40+ Omlazující pupalka dvouletá

Kolem čtyřicítky produkce mazu výrazně ustává a vrásky jsou hlubší, zvláště u suché pleti. V tomto věku je už dobré začít s krémy proti vráskám. Na hrubší pleť lze použít přípravky s ovocnými kyselinami (AHA) nebo retinol (derivát vitamínu A), které pleť postupně olupují. Dopomohou tak k rychlejšímu odlučování odumřelých buněk z povrchu pleti. V období menopauzy, kdy dochází k úbytku ženských hormonů, je degradace pleti rychlejší. **Celkové zdraví pokožky a vlasů pozitivně podporuje olej pupalky dvouleté, který je bohatým zdrojem esenciálních polynenasycených mastných kyselin.** Ty jsou důležité pro zachování pružnosti a zdravého vzhledu pokožky a přínosné pro růst vlasů.

50+ Pohyb, spánek a vitaminy

Dnešní ženy po padesátce jsou až do pozdního věku stále aktivní a vypadají mladistvěji, než tomu bylo dříve. Je to dané i tím, že díky větší informovanosti vědí mnohem více o tom, co je pro jejich zdravý a krásný vzhled i dobrou kondici prospěšné. A také mohou vybírat z přípravků, vyrobených na základě nejnovějších výzkumů. Pleť žen po padesátce sice může mít více vrásek a bude nejspíš méně pevná, ale mastnější krém s vitaminy jí vrátí zářivost a jas. **Pro tento věk jsou nejvhodnější přípravky s vápníkem, biotinem, vitamínem C a retinolem.** Kosmetika používaná zvnějšku ale nic nezmuže, pokud zapomenete na to základní – na pestrou stravu bohatou na vitaminy, bílkoviny, sacharidy a tuky ve formě omega-3 mastných kyselin. Důležitý je také pravidelný pohyb na zdravém vzduchu, protože okysličená krev pomáhá organismu k obnově buněk a přinese do tváří zdravý nádech. A co by žena v žádném věku neměla opomíjet, to je dostatek pravidelného a kvalitního spánku, který pleť potřebuje k důkladné regeneraci.

Co jste možná netušili...

Novinkou v odličovacích přípravcích jsou tzv. micelární vody, jimiž během chvilky odstraníte z pleti všechny nečistoty. Tato voda funguje na principu malých „chňapek“, které stáhnou z povrchu pleti vše, co je třeba. Nedráždí a hodí se i k odličení očního okolí.

V mládí je všechno jednodušší. Do vlnku je nám dána pevná, pružná a zářivá pleť. Téměř vše, čím se v té době na své pleti proviníme, snadno sama napraví. Tyhle výsady mládí ale ztratíme poměrně brzy, už kolem dvaceti let.

Stárnutí pleti jako první prozradí mimické vrásky. Nejdříve si všimnete drobných linek vějířků kolem očí nebo vodorovných vrásek na čele. Jedná se o příznak postupného ochabování pokožky, její ztráty pevnosti a pružnosti. Naše tělo má svůj program stárnutí, kterému se nikdo nevyhne, ale správnou péčí se dá významně zpomalit. Jen je nutné začít včas, nejlépe už v mládí.

Nepřátelé pleti: slunce a nikotin

Prevence je pro zachování krásné pleti to nej-



důležitější. Bez slunce se neobejdeme, zlepšuje naši náladu a vitamin D potřebujeme, protože svědčí pevnosti kostí. Není ale nutné ležet hodiny pod zničujícími paprsky jen proto, abychom získali bronzový odstín a splnili diktát módy. **Opálení lidé sice, podle vžitých představ, vypadají zdravě, ale jejich pokožka stárne rychleji.** A výsledek? Pigment časem vybledne, ale zničený kolagen a elastin vlivem slunce způsobí ochablost kůže, vrásky a pigmentové skvrny. Vzhledu pleti zásadně škodí i kouření a pobyt v prostředí zamořeném smogem a zplodinami, které uspíší změny spojené se stárnutím organismu. **Nikotin oslabuje prokrvení pleti a způsobuje, že kožní buňky jsou nedostatečně zásobené kyslíkem.** Kůže v hlubších vrstvách ochabuje a vznikají hluboké vrásky, nemluvě o zažloutlém odstínu pokožky a zubů.

Pravidelná péče se vyplatí

Pleť si po celodenní námaze zaslouží osvěžení a čistotu. **Líčidla a nečistoty je potřeba pravidelně odstraňovat.** Není nutné mučit pokožku hrubou houbičkou, mydlit nebo příliš namáčet. Správný odličovač, vybraný podle typu pleti (suché či mastné a smíšené), odvede potřebnou práci nejlépe. **Čistá pleť tak lépe přijme účinné látky z krémů a v nočních hodinách při spánku dostatečně regeneruje.** Pro odstranění řasenky a očištění okolí očí je potřeba zvolit speciální odličovač, abychom předešli případnému podráždění očí.



Františka Těšínská,
kosmetická redaktorka

Naše tělo má svůj program stárnutí, ale správnou péčí se dá významně zpomalit.

Pro bujnou hřívu

Vlasy jsou ozdobou každé ženy a vhodnou péčí je lze udržet krásné a zdravé do pozdního věku. Během života občas nastanou problémy s vypadáváním vlasů, které jsou způsobené většinou stresem a střídáním ročních období. Chyba je ve výživě u kořínků. **K růstu vlasů pomůže prokrvení s masáží kofeinovým tonikem, která podpoří prokrvení a tím i růst vlasů.** Suché a krepovaté vlasy mohou být následkem nevhodného zacházení nebo chybně zvolených přípravků (šamponů, barvicích prostředků...). Vlasové vlákno je pak plné trhlinek, do kterých proniká vlhkost z ovzduší, takže se zkroutí. Takto poškozeným vlasům prospějí **přípravky s keratinem, který vlas scelí a uhladí. Zářivý lesk a sílu získá kšticí vtíráním rostlinných olejů. Stárnoucím vlasům zase prospějí přípravky s vitaminy.**



Výživa od kořínků

Některé minerály, například zinek, jsou považovány za obzvláště důležité pro růst vlasů. **Také vitamin B5, známý jako panthenol, hraje v růstu vlasů významnou roli.** Zlepšuje jejich pružnost, pevnost a lesk. Najdete ho v celozrnných výrobcích, houbách nebo luštěninách. Pro zdravý růst vlasů je prospěšná strava bohatá na proteiny z masa a drůbeže a také ryby, vejce a mléčné výrobky obsahují „kompletní proteiny“. **Moderní řešení představují i speciální doplňky stravy určené přímo pro výživu vlasových kořínků.** Pro ženy, které často drží drastické diety v touze rychle zhubnout, je pak důležité upozornění, že hladovění zpomaluje obnovu vlasových buněk.

INZERCE

Viaderm Complete

Kompletní péči o vaši krásu představuje nutri-kosmetický 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: Viaderm Complete užívejte alespoň po dobu 2 měsíců a tuto kúru opakujte podle potřeby několikrát za rok.



Viaderm Hair Perfect

Nutrikosmetický přípravek Viaderm Hair Perfect, obohacený biotinem pro **udržení kvality vlasů**, obsahuje vitaminy, minerály a bylinné výtažky a **na rozdíl od kosmetických přípravků působí uvnitř organismu.** Viaderm Hair obsahuje **měď**, která zajišťuje správnou pigmentaci (zbarvení) vlasů, **biotin** přispívající k udržení dobrého stavu vlasů a **vitamin B6**, který podporuje syntézu cysteinu. **Cystein** je jednou z aminokyselin, které vytváří vlasové proteiny, a proto je důležitým prvkem při tvorbě vlasů. **Extrakt z přesličky** je zase zdrojem křemíku, který pomáhá udržovat **vlasy v optimálním stavu.**

Užití: Viaderm Hair Perfect užívejte alespoň po dobu 2 měsíců a tuto kúru opakujte podle potřeby několikrát za rok.



DOPLŇKY STRAVY



Oslavujte s námi 15 roků našeho klubu

**SLEVA
až 500 Kč**
za váš nákup

Akce k 15. výročí

**Nakupujte prostřednictvím
zásilkové služby
Klubu zdraví Walmark
a využijte slevu
100 až 500 Kč!**

V období od 15. 2. do 12. 4. 2013 můžete získat na svůj nákup **mimořádnou slevu** dle vlastního výběru. Při nákupu v zásilkovém prodeji stačí zadat slevový kód:

SLEVA 100 Kč Při nákupu nad 1 000 Kč!
Slevový kód: **sleva100**

SLEVA 300 Kč Při nákupu nad 2 500 Kč!
Slevový kód: **sleva300**

SLEVA 500 Kč Při nákupu nad 3 500 Kč!
Slevový kód: **sleva500**

Objednávejte na www.klubzdravi.cz, prostřednictvím bezplatné linky na číslo **800 141 141** (pracovní dny 7 – 19 hod.) anebo uvedením daného kódu v písemné objednávce a zasláním na naši adresu. **Slevový kód je možné uplatnit pouze jednou!**

**DVOJ-
NÁSOBNÝ
BONUS**

za vaše Wk

Akce k 15. výročí

**Zdvojnásobte si
hodnotu získaných
Wk (Walmark korun)!**

Nakupte v našem zásilkovém prodeji v období od 15. 2. do 12. 4. 2013 a my vám **automaticky připočítáme Wk (Walmark koruny)** za zakoupené produkty. Pokud navíc pošlete čárové kódy na adresu našeho zákaznického servisu, bude vám jejich **hodnota ve Wk připočítána podruhé**. Všechny takto získané Wk můžete využít pro „**bezplatný nákup**“ výrobků řady Walmark, Nature's Bounty nebo dárků z naší nabídky.

Pozn.: Během akce dvojitý bonus je pozastaveno započítávání bonusu ve Wk za nákup.

**Vyhrajte
DOVOLENOU
v lázních
a dalších 29 cen!**

Akce k 15. výročí

**Soutěž o 30
hodnotných cen!**

Nakupte si jednorázově v období od 15. 2. do 12. 4. 2013 v našem zásilkovém prodeji výrobky v minimální hodnotě 1 500 Kč a zařadíte se tak do **slosování o dovolenou v lázních a dalších 29 atraktivních cen**. Slosování proběhne do konce měsíce dubna.

1. Lázeňský pobyt v hodnotě 10 000 Kč dle vlastního výběru
2. Balíček produktů v hodnotě 2 500 Kč
3. Balíček produktů v hodnotě 1 500 Kč
4. Dárkové předměty z nabídky našeho věrnostního programu v hodnotě 1 200 Kč
5. Dárkové předměty z nabídky našeho věrnostního programu v hodnotě 800 Kč
6. SodaStream JET
7. Taška na kolečkách HUSKY
8. Batoh Husky
9. Sada keramických nožů
10. Kuchyňská váha
11. – 20. Produktové balíčky v hodnotě 500 Kč
21. – 30. Bonus v hodnotě 200 Wk



**Využijte pro své
nákupy výjimečně
výhodné období od
15. 2. do 12. 4. 2013!**



KLUBOVÉ stránky

Podrobný průvodce vaším
základním servisem

**TOP
10**

produktů Walmark

podle prodaných kusů v zásilkové službě Walmark

DOPLŇKY STRAVY



1

Omega 3
rybí olej
120+120 tobolek



2

Vápník hořčík - zinek
FORTE 100+30 tablet



3

Proenzi 3+
180+45 tablet



4

Beta karoten
100+30 tobolek



5

Lutein 20 mg Forte
60 tobolek



6

Magnesium laktiti + B6
100 tablet



7

Varixinal 60 tablet



8

Prostenal
s Perfect
complexem
60+20 tobolek



9

Coenzym Q10
60 mg 30+30
tobolek



10

Martanci Imuno MIX
100 tablet

S věrnými klienty
o krok dál



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, které členstvím získáte:

	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	-	✓
Roční hodnota objednávek		4 500 Kč

Více informací o klubových výhodách naleznete na www.klubzdravi.cz nebo u operátorek na bezplatné informační lince 800 141 141.



**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 dávků** 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

Strádání čárových kódů je jednoduché – vystřihnou, 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 nastrádané 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 úterý od 15.00 do 16.30 hodin.

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



DÁRKY

věrnostního
programu Klubu
zdraví Walmark



Novinka

Outdoorový rychleschnoucí ručník 60x120 cm

190 Wk



Manikura Solingen

290 Wk



Novinka

Filtrální láhev 0,8 l

460 Wk



Doprodej

dvou-
čepelové
nůžky,
motýčka,
lopatka

Drobné zahradní nářadí Fiskars Viola 3 ks

490 Wk



Univerzální taška HUSKY Mace

290 Wk



Dětský batoh Spring 12 l červený

370 Wk



Sportovní taška HUSKY Glint 27/33 l červená

520 Wk



Městský batoh HUSKY Minell 22 l v oranžové a modré variantě

Novinka

590 Wk



Novinka

Ruční mlýnek 2 v 1

320 Wk



Keramická pánev Terracotta 28 cm
Poklice Terracotta 28 cm

490 Wk
190 Wk



Sleva
ušetříte 50 Wk

Kuchyňská váha

490 Wk



přístroj
a plastová
láhev 0,9 l,
bombička CO₂
až na 80 l
nápoje

SodaStream JET

990 Wk

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	GinkoPrim MAX	60 tablet	4449	20	255
Acneon	30 tablet	6038	24	233	GinkoPrim MAX	120 tablet	6337	27	370
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43	GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	Ginkgo-Ženšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
ArthroStop krém	100 ml	6315	8	79	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
ArthroStop krém	250 ml	9420	11	138	Hespidin	30 tablet	1518	12	154
ArthroStop Rapid + ArthroStop krém	180 tablet	8537	74	627	Hespidin	60 tablet	1525	16	213
Benosen	20 tablet	1521	12	121	Hespidin gel	75 ml	2478	7	86
Benosen	40 tablet	3785	20	206	Hlíva ústřední pro děti	30 tablet	8591	10	131
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72	Hlíva ústřední pro děti	60 tablet	8607	17	218
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53	Hlíva ústřední rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
Beta karoten 10000 I.U.	100+30 tobolek	0207	11	127	Hlíva ústřední rakytník + echinacea	120+60 tablet	2744	33	428
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94	Hlíva ústřední Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Céčko višně 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Hlíva ústřední Se+Zn	90+90 tablet	2782	24	311
Céčko višně 100 mg	100 tablet	6353	4	44	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Coenzyme Q10 30 mg	30+10 tobolek	0719	13	135	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Coenzyme Q10 30 mg	60+60 tobolek	9826	19	248	Chróm 0,200 mg	30 tablet	5424	11	119
Coenzyme Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	13	135	ImunActiv	30 tablet	2276	12	123
Coenzyme Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	20	194	ImunActiv	60 tablet	5931	20	198
Coenzyme Q10 60 mg	30+10 tobolek	0702	20	194	Jód 0,15 mg	50 tablet	3444	6	60
Degasin	32 tobolek	2015	8	110	Jód 0,15 mg	100+20 tablet	0757	11	108
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167	Konopný gel hřejivý	250 ml	0709	12	157
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303	Konopný gel chladivý	250 ml	0457	12	157
Dialevel	30 tablet	1941	15	142	Konopná mast Forte	125 ml	0471	12	150
Dialevel	60 tablet	3938	27	259	Konopný krém Forte	125 ml	0464	11	142
Dialevel	120 tablet	1508	39	501	Laktobacily s fruktooligosacharidy	30+30 tobolek	0136	11	141
Digella ananas	150 tablet	0252	14	184	Laktobacily s fruktooligosacharidy	60+60 tobolek	0143	19	249
Digella ananas	300 tablet	9960	26	336	Lecithin Forte 1325 mg	30 tobolek	8000	6	73
Digella limeta	150 tablet	6955	14	184	Lecithin Forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	172
Digella limeta	300 tablet	6962	26	336	Lecithin s resveratolem	30 tablet	6563	6	63
Echinacea PLUS	60 tablet	4393	8	90	Lecithin s resveratolem	90 tablet	6556	17	156
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57	Liderin	6 tablet	8796	30	393
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146	Liderin	18 tablet	8802	51	673
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57	Livinorm	30 tobolek	8317	12	157
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146	Livinorm	60 tobolek	9864	21	268
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65	Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98	Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163	Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	65
GinkoPrim MAX	30 tablet	4432	11	143	Magnesium + B6	100 tablet	6382	9	112

TABULKA PRODUKTŮ věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Marfánci Gummi	60 ks	8055	16	150
Marfánci Gummi s echinaceou	60 ks	5118	16	150
Marfánci Gummi s echinaceou	90 ks	9406	18	240
Marfánci Gummi s Boneactivem	60 ks	8055	16	150
Marfánci Gummi s Boneactivem	90 ks	9178	18	240
Marfánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78
Marfánci IMUNO jahoda	100 tablet	9116	24	231
Marfánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7928	7	78
Marfánci IMUNO pomeranč	100 tablet	9123	24	231
Marfánci IMUNO MIX	100 tablet	9109	24	231
Marfánci Omega sirup	150 ml	9161	12	157
Marfánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78
Marfánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	9147	24	231
Marfánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	9130	24	231
Marfánci s prebiotiky MIX	100 tablet	9154	24	231
Marfánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78
Marfánci sirup	150 ml	2732	12	123
Marfánci 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
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113
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
OptiTensin	30 tablet	5887	12	122
OptiTensin	60 tablet	1926	21	212
OptiTensin	180 tablet	5040	35	454
Pregnum	30 tablet	8766	18	173
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168
Prostenal	90 tablet	0692	41	365
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	20	193
Prostenal s Perfect complexem	90+30 tobolek	9321	48	525
Prostenal s Perfect complexem	60+20 tobolek	0900	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

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124
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 stimulant)	60 tablet	NB1008	12	172
Hořčík	100 tablet	NB8301	9	121
Hořčík 250 mg	30 tablet	NB8963	3	47
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	7	105

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180+45 tablet	6853	75	660

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	431
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	682
CEM-M Gummi Hello Kitty	90 ks	L9192	19	249
CEM-M Gummi Spiderman	90 ks	L9185	19	249
CEM-M Hello Kitty	100 tablet	L9734	19	249
CEM-M Spiderman	100 tablet	L9741	19	249
CEM-M Gummi Hello Kitty	60 ks	L7379	12	165
CEM-M Gummi Spiderman	60 ks	L7461	12	165
CEM-M Gummies	60 ks	L6207	15	194
pro dospělé IMUNITA				

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Royal Jelly Bio 500 mg junior	150 ml	9476	30	390
Royal Jelly Bio 1500 mg	300 ml	9476	30	390
Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	66
Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	72
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	43
Selen	30 tablet	6052	5	45
Selen	100+20 tablet	2992	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	6686	12	127
Spektrum Energy 2+1	60+30 tablet	6693	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	60+30 tablet	6969	32	298
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Urinal	30 tobolek	1570	16	156
Urinal	60 tobolek	1587	28	274
Urinal Akut	10 tablet	9045	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 Hair Perfect	30 tablet	6269	14	183
Viaderm Hair Perfect	60 tablet	6276	24	318
Viaderm Skin Beauty	30 tobolek	7188	14	183
Viaderm Skin Beauty	60 tobolek	7195	24	315
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin D3	30 tablet	1327	4	55
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Žeňšen 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	30 tobolek	NB9026	12	162
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

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
CEM-M Gummies pro dospělé	60 ks	L6184	14	186
CEM-M Gummies 50+	60 ks	L9239	15	193
Decolen	50 tablet	L3459	22	283
Decolen	100 tablet	L3466	40	517
GelActive Nexrutin	150 tablet	L4613	45	634
GelActive PRO Silver	150 tablet	L2027	40	518
GelActiv Silver	120+30 tablet	L4590	45	634
Lipoxal Xtreme II	60 tobolek	L6436	33	432
Lipoxal Xtreme II	120 tobolek	L6443	60	783

Brusinkám se daří jen v kyselých půdách. Potřebují dostatek rašeliny, vláhy a vhodné klima, ve kterém mohou od května do října dozrávat.

Brusinky vedou

Americké velkoplodé brusinky (*Vaccinium macrocarpon*) patří mezi ovoce s největšími antioxidačními schopnostmi. Studie in vitro navíc prokázala, že moč po konzumaci produktů s brusinkami vykazuje protipřilnavý účinek na uropatogenní bakterie v močovém ústrojí*.

V červených bobulích amerických brusinek se nachází celá řada minerálů nezbytných pro správné fungování našeho těla, jako je vápník, hořčík, železo, sodík nebo draslík.

Z vitaminů v nich lze nalézt vitamin B3, E, K. Tyto vitaminy a minerály pomáhají udržet naše tělo a imunitní systém v dobré kondici. Americké cranberries (velkoplodé brusinky) se také podle řady výzkumů uveřejněných v prestižních vědeckých časopisech řadí mezi ovoce s největšími antioxidačními schopnostmi. Tento fakt dokázal i výzkum prestižního amerického magazínu *Journal of Agricultural and Food Chemistry*.

Výjimečná schopnost

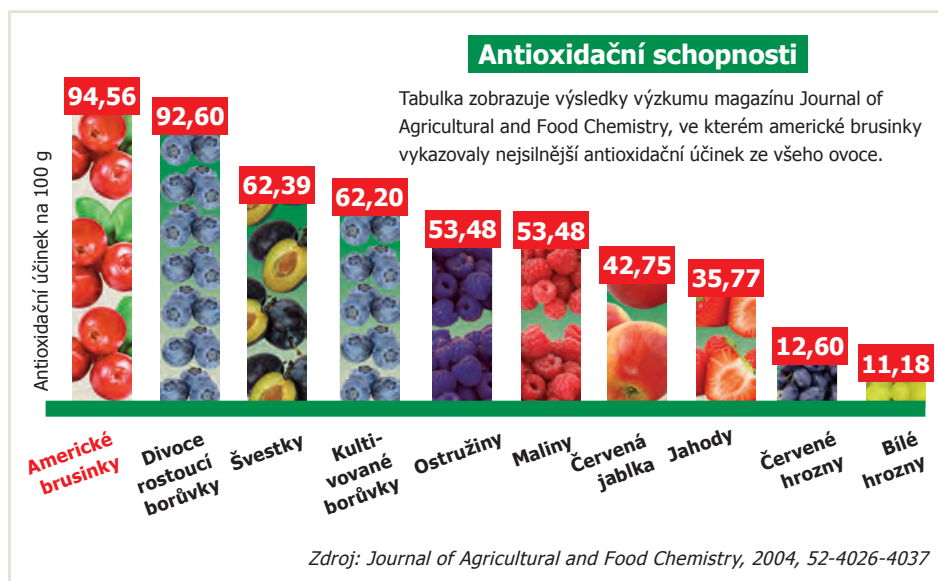
Studie in vitro navíc prokázala, že moč po konzumaci produktů s brusinkami vykazuje protipřilnavý účinek na uropatogenní bakterie v močovém ústrojí*.

Čím je to způsobeno? Představte si suchý zip skládající se z hustých shluků malých smyček. Pokud vložíme mezi obě části suchého zipu list papíru, háčky se nebudou moci zachytit do smyček. Suchý zip nefunguje, a to je princip protipřilnavého účinku amerických brusinek, který zabraňuje usa-

zování bakterií na sliznicích. Obdobným mechanismem brusinky působí i v dutině ústní a v žaludku.

*Stanovisko Evropského úřadu pro bezpečnost potravin: EFSA-Q-2008-117

(Zdroj: www.cranberries-usa.cz)



Urinal Akut

Na přání zákazníků uvádíme nyní na trh větší balení – **Urinal Akut 20 tablet**.

Urinal Akut – nejsilnější brusinkový přípravek z řady Urinal pro rychlou a účinnou péči obsahuje více než 423 000 mg čerstvých brusinek v jedné tabletě. **Užívá se pouze jedna tableta denně** při počátečních potížích, případně jako součást antibiotické léčby. Že Urinal Akut skutečně pomáhá, potvrzuje i skutečnost, že **99,9 % zákazníků je s jeho účinností spokojeno** /výzkum KZW – leden 2013/. Na základě vašich doporučení jsme se rozhodli na počátku března 2013 uvést i větší balení tohoto produktu, které bude obsahovat 20 tablet a oproti stávajícímu balení přinese věrným zákazníkům výraznou cenovou úsporu.

Urinal Akut – VÍCE NEŽ BRUSINKY!

www.urinary.cz

Pouze jedna tableta Urinal Akut odpovídá minimálně 423 000 mg čerstvých plodů brusinek!



DOPLNĚK STRAVY

Jsme v kontaktu

Milí čtenáři, protože s potěšením sledujeme, jak stoupá počet dopisů, které nám posíláte, rozhodli jsme se vytvořit v našem časopisu novou rubriku určenou jen Vám. S radostí budeme na těchto stránkách otiskovat Vaše příběhy, zkušenosti, náměty a nápady i připomínky týkající se našich výrobků nebo naší práce. Přiložíte-li k dopisu či e-mailu fotografii ilustrující Váš příběh nebo myšlenku, budeme jen rádi, ale není to podmínkou otištění. Stejně tak věříme, že se setká s Vaším pochopením, když delší texty rozdělíme pro lepší čitelnost mezititulky.

Pisatele každého z otištěných příspěvků odměníme zaslouženým dárkem. Tentokrát budou odměnou filtrační lahve se systémem Seychelle, které posíláme paní Michaela do Nového Jičína a panu Tomášovi do Plzně!



Co kupujeme? No přece Walmark produkty :-)

Milý Walmarku,

je tady nový rok a já Vám přeji, aby třináctka byla pro Vás šťastným, zdravým, láskyplným a úspěšným rokem.

Obecně se říká, že zdraví si za peníze nekoupíme. To je sice pravda, ale díky Walmarku si jej můžeme určitě vylepšit a dbát na prevenci. Někdo tvrdí, že kupovat vitamíny a potravinové doplňky je vyhazování peněz, já ale tento názor nezastávám. Mnohé mám sama na sobě vyzkoušené a bez různých Vašich „pilulek“, které mi zkvalitňují život, se už dnes neobejdu.

Ježíšek nezklamal

Jsem Vaší dlouholetou spokojenou zákaznicí a nakupuji u Vás pro celou rodinu. Také letošní Vánoce se neobešly bez dárků z Walmarku. Ježíšek nám nadělil Lutein, Imun-Activ, Prostenal, OptiTensin, Urinal, Mega-céčko a jiné.

Pravidelně také užívám Vápník s vitamínem D, na jaře a na podzim si vždy dám něco na podporu imunity a téměř celoročně užívám Proenzi. Ve svých čtyřiceti letech jsem začala víc sportovat, hlavně jezdit na kole a po pár kilometrech mě vždy dost bolela kolena. Lékaři mi řekli, že už je to věkem a nedá se s tím nic dělat – počínající artróza. Zkusila jsem Proenzi – a pomohlo. Dnes ujeďu na kole i 50 km a kolena nebolí. Prostě nedám na Proenzi dopustit a beru ho už 6 let.

Myslíme i na děti

Také Vás musím pochválit, že jste se začali věnovat dětem mladším 3 let. Mám doma dvouletého chlapečka, a ten, když vidí v televizi reklamu na Martánky, mi hned hlásí „Maťáky-pjosím-mamika-dá?“ A tak si koneč-

ně i on pochutnává na Martánkovém sirupu Omega3. Jen škoda, že i tam není pro dětičky nějaký dáreček, jak tomu bývá u jiných balení Martánků.

Pravidelně sbírám kódy z Vašich výrobků a je moc fajn, když si pak mohu vybrat nějaký dárek, anebo přímo svůj oblíbený produkt. Letos se mi to docela hodilo, jsem na mateřské, a ta není nic moc, tak jsem část dárků pořídila za Walmark koruny.

Reklamace vyřešena

Také Vás musím moc pochválit za vyřešenou reklamaci. V loňském roce jsem si za Wk objednala sportovní batoh. Použila jsem ho až za půl roku na dovolenou a zjistila jsem na něm skrytou vadu. Konstrukce byla vadná a tlačila do ramene. Moc jsem v to nedoufala, že by se dal batoh vrátit, ale přesto jsem jej k reklamaci odeslala a byla jsem mile překvapena, když mi za batoh i za poštovné byly Wk vráceny. Ještě jednou moc děkuji.

Hrajeme si na Walmark

Také jsem vždy potěšena, když ve své poštovní schránce najdu Váš klubový časopis. Vždy tam najdu mnoho zajímavého čtení, ráda také soutěžím a posílám vyluštěnou křížovku. Zatím jsem sice nic nevyhrála, ale – třeba to někdy vyjde.

Posílám Vám fotku mého syna Daniela. Docela často si hrajeme na obchod. A co prodáváme a kupujeme? No přece – Walmark produkty :- (samozřejmě prázdné krabičky).

S pozdravem

Vaše spokojená zákaznice
Michaela Bobišová, Nový Jičín



DOPLŇKĚK STRAVY



„Obecně se říká, že zdraví si za peníze nekoupíme. To je sice pravda, ale díky Walmarku si jej můžeme určitě vylepšit a dbát na prevenci.“



Skok do kanálu

Hezký nový rok do Walmarku, už dva roky užívám Váš přípravek ImunActiv a myslím si, že právě on mi pomohl od mého několikaletého vleklého problému. Odmala jsem trpěl na záněty průdušek. Stačilo nastydnout a z nevinného kašle se během pár dní vyvinula otravná a zdlouhavá nemoc. Změna nastala ve chvíli, kdy mi mamka prvně donesla z lékárny Váš ImunActiv. Už jsem si párkrát říkal, že Vám o tom napíšu, ale rozhoupal jsem se až teď, po svém čerstvém zážitku z Holandska.

Čas loučení

Před dvěma lety jsem si udělal kapitánské zkoušky na motorovou loď a stal se členem týmu kapitánů Skippers Club by Dutchmasters. Tahle společnost zprostředkovává lidem pronájem motorových lodí v Holandsku pro plavby po vnitrozemí. Na závěr sezony se vždycky koná akce nazvaná Zamykání kanálů. Proto jsme i loni na konci října vyrazili s kamarády do holandské loděnice, abychom se symbolicky rozloučili s končící sezonou a užili si poslední plavbu.

Klid před bouří

Když flotila deseti lodí s 50 lidmi na palubách vyrazila na cestu holandským vnitrozemím, ještě jsem netušil, co mě tentokrát čeká. Střídali jsme se

jako vždy v řízení lodí, pluli po kanálech i jezerech, projížděli historickými centry měst a pozorovali z paluby větrné mlýny i pasoucí se stáda ovcí, koní a krav. Užívali jsme si klidu a přírody a těšili se na grilování na břehu a společné večery ve vytopeném lodním salonu, protože venkovní teploty ani přes den nepřesahovaly 10 °C.

Skoč, skoč!

Čtvrtý den naše plavba končila a nadešel čas loučení. Pro tuhle příležitost s sebou vozíme velký klíč, kterým vždy někdo z nás symbolicky z paluby zamkne hadinu. Jenže tentokrát bylo všechno jinak. Zkrátka – přiznám se rovnou – nechal jsem se spolu se svým holandským kamarádem Tonym od ostatních vyprovokovat, abychom hladinu zamkli tím, že do vody, která měla tou dobou asi 2 °C, skutečně skočíme... Nevím, kde jsme našli tu odvalu, i když ono se nedá moc dlouho odolávat, když na vás ze břehu dav lidí skanduje „Skoč, skoč!“ Tak tuhle frajeřinu nejspíš pěkně odskaču, mihlo se mi hlavou, když jsem v retro pruhovaných plavkách skákal z gumového člunu do kanálu. Ale to už jsem viděl, jak Tonyho nohy mizí ve vodě. Když jsem se pak i já zanořil pod hladinu, do těla jako by se mi zabodlo tisíce ledových jehliček.

Bez následků

Ale proč Vám to píšu... Teď už je polovina ledna, a přestože kolem mne všichni kašlou a vytahují kapesníky, já jsem stále zdravý jako řípa. Rozlučku spojenou s koupáním v ledové vodě jsem tedy evidentně přestál bez újmy na zdraví. Mám pro to jediné možné vysvětlení: ImunActiv. Pro úplnost ale musím dodat, že po tom, co jsem „zamkl kanál“ a vylezl z ledové vody, uklouzl jsem při běhu pro ručník na palubě na mokrych schodech a narazil si záda. Ale stejně to byl nejlepší zážitek loňského roku :-)

Hezký nový rok přeje
Tomáš V., Plzeň



DOPLŇEK STRAVY



MUDr. Petr Žáček,
MBA, pediatr, klinika
Program H Plus

Preventivní péče vychází ze zákona. Prohlídky jsou u dětí v kojeneckém věku prováděny praktickým lékařem pro děti a dorost jednou za dva měsíce a po dosažení jednoho roku života každý lichý rok. My si ale děláme navíc ještě preventivní prohlídky i každý sudý rok,“ vysvětluje MUDr. Petr Žáček, MBA, pediatr soukromé kliniky Program H Plus. „Mezi 3. a 5. rokem je totiž poměrně častá zvýšená nemocnost, problematické bývá i období dospívání. Preventivní prohlídky jsou tedy doslova ušité na míru pro každý konkrétní věk.“

Jednoduchá prevence

Protože po 18. měsíci věku už děti většinou mají kompletní mléčný chrup připravený, je

Bez kazu

Rodiče se často ptají, co můžou udělat pro prevenci vzniku zubního kazu u svých dětí. Jak se zdá, řešení představuje jednoduchá a bezbolestná metoda Dentocult.

ideální udělat ve 2 letech detekci zubního kazu metodou Dentocult. Při tomto jednoduchém vyšetření provede lékař stěry povlaku ze skloviny, z jazyka a ze sliznice vnitřní strany tváře. Kultivací pak zjistí míru osídlení dutiny ústní bakteriemi, které způsobují demineralizaci skloviny a následný rozvoj zubního kazu. Podle výsledků pak může včas zahájit léčbu. Když je výsledek v pořádku, vyšetření se pouze za dva roky zopakuje. Pokud je nález bakterií nepřiměřený, lékař zahájí léčbu spočívající v nasazení preparátů (Xylitol), které omezují jejich růst.

Riziková infekční okna

V dětském věku existují období, kdy nastává příznivá doba pro kolonizaci povrchu zubu bakterií *Streptococcus mutans*, a pravděpodobnost rozvoje zubního kazu je větší. Pro toto období se vžil název „infekční okna“. První „infekční okno“ probíhá od 6. měsíce věku, kdy se začínají prořezávat první mléčné zoubky. Druhé infekční okno se otevírá v 6 letech, kdy se začínají prořezávat stálé zuby. V tomto období mohou být zdrojem infekce vlastní dočasné zuby.

Projekt se osvědčil

„V současné době už máme k dispozici výsledky projektu Včasné detekce a prevence dětského zubního kazu za uplynulé 2 roky. Asi u třetiny vyšetřovaných dětí projekt pomohl odhalit nepřiměřený nález bakterií, který představuje riziko pozdějšího rozvoje zubního kazu,“ shrnuje pediatr výsledky zajímavého projektu.

Martánci s prebiotiky

Martánci jsou komplexem vitaminů a minerálů pro děti ve formě cucavých tablet – malých Martánek s příchutí lesních plodů. Každá tableta obsahuje vitaminy, minerály a další aktivní látky v obecně doporučeném množství, které jsou nezbytné pro fyziologický růst a vývoj dítěte. Navíc jsou Martánci obohaceni **inulinem**, druhem rozpustné vlákniny. **Inulin** podporuje růst zdravé střevní mikroflóry, a tak může přispět ke **správnému zažívání**. Navíc inulin zvyšuje vstřebávání vápníku. Vitaminy a minerály mají pozitivní vliv na celkovou kondici a zdraví dítěte. Martánci s inulinem obsahují pouze přírodní barviva a jsou obohaceni o xylitol, který navíc dodává tabletám lahodnou chladivou chuť. **Užívá se 1 tableta denně**, která se nechá rozpustit v ústech, a to nejlépe po jídle.



DOPLNĚK STRAVY



Co jste možná
netušili...

Xylitol je ceněný pro svoji schopnost chránit zuby před zubním kazem. Na rozdíl od ostatních cukrů neslouží jako potrava pro ústní mikroflóru, která produkuje kyseliny a poškozují zubní sklovinu, ale naopak napadá a likviduje ústní mikroflóru zodpovědnou za vznik zubního kazu.



Vylušti a jed'!

Kolo bez pedálů není hračka „na efekt“. Děti se při jízdě dobře baví a ani si nevšimnou, že se právě něco naučily, totiž – držet rovnováhu.

Uřčitě je správné už malé děti vybízet ke sportování a podporovat je při pohybových aktivitách. Vždyť i čeští pediatři stále hlasitěji varují před znepokojivým nárůstem výskytu obezity u dětí a následky, které má na jejich zdraví. Příčinou je kromě nevhodné stravy především nedostatek pohybu.

Snadná jízda bez pedálů

Jízda na kole patří mezi nejoblíbenější dětskou zábavu. Pro nejmenší cyklisty je ale největší problém naučit se udržet rovnováhu. Proto jsou kola bez pedálů skvělý vynález – malé děti se na nich naučí držet rovnováhu úplně

samy a zcela intuitivně. Jen se odrážejí, mají neustálý kontakt nožkami se zemí, kdykoli si jimi mohou přibrzdit, a tak se cítí mnohem jistější. Pak si ani nestihnou všimnout, že jezdí s oběma nohama ve vzduchu a drží balanc. Na odrážedle tak ujedou bez námahy velký kus cesty. Kolem pátého roku potom plynule přejdou rovnou na šlapací kolo bez postranních koleček.

Brzda nesmí chybět

Dvouleté dítě ještě brzdu nepotřebuje, zato starší a rychlejší děti už se bez spolehlivého brzdového systému zadního kola neobejdou. Důležitý je i tvar sedátka. Protože při jízdě na

odrážedle se dítě neopírá o pedály, je pro něj vhodnější sedátko připomínající tvarem koňské sedlo, z něhož při jízdě z kopce nesjíždí. Máte-li více dětí ve věku od 2 do 5 let, oceníte i snadno měnitelnou výšku sedátka bez nutnosti použití náradí. Někteří výrobci konstruují odrážedla tak, aby se jejich říditka nemohla přetočit. Dětem se tak snadněji udržuje směr a méně často dochází k pádům...

Helma je nutnost!

A pro kola bez pedálů to platí dvojnásob. Děti na nich totiž často dokážou být rychlejší než na šlapacím kole. Aby helma plnila svůj účel, nesmí být dítěti volná. Nasaďte ji proto vodorovně, aby chránila čelo a spánky, a potom ji otočným šroubem na zátylku utáhněte. Následně seřídte a zapněte řemínky pod bradou. Více na www.firstbike.cz

Soutěž
Vyhraje
First BIKE!



Zkuste vyluštit náš kvíz a své odpovědi označené např. 1a., 2c. atd. nám pošlete do 30. 4. 2013 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Ze správných odpovědí vylosujeme **tři šťastné výherce, kteří získají odrážedla First BIKE!** First BIKE je jediné kolo bez pedálů, které se může pochlubit nadstandardním atestem Bezpečné hračky a prestižním oceněním Česká kvalita. Více na www.firstbike.cz

1. Hlíva ústřičná je

- a. květina, která roste u vody
- b. mořská ryba
- c. léčivá houba

2. Při jízdě na kole chrání hlavu před úrazem

- a. čepice
- b. cyklistická helma
- c. vlasy

3. Vitaminy jsou

- a. druh ovoce
- b. skřítci žijící v lese
- c. látky důležité pro zdraví

Kvíz

Hlíva ústřičná pro děti

Hlíva ústřičná pro děti obsahuje extrakt hlívy ústřičné a komplex vitaminů pro děti ve formě **cucavých tablet s lahodnou ovocnou příchutí**. Každá tableta obsahuje čistý výtažek hlívy ústřičné, který je zdrojem beta glukanů, a dále obsahuje řadu vitaminů, které jsou důležité pro vitalitu a obecný pocit pohody. Vitamin C obsažený v tomto výrobku podporuje přirozenou funkci imunitního systému. **Přípravek je vhodný pro děti od 3 let. Užívají se 2 tablety denně.**



DOPLNĚK STRAVY

Běžíme pro zdraví

Miloš Škorpil patří k našim nejznámějším propagátorům a trenérům běhu. Tento druh sportu totiž považuje za jednoduchý a příjemný způsob, jak se udržet v každém věku v dobré kondici.



Miloš Škorpil, ultramaratonec, propagátor a trenér běhu, www.bezeckaskola.cz



Proč je běh pro lidské tělo tak prospěšný?

Běh má všeobecně blahodárny vliv na lidské zdraví – na činnost srdce, na dýchání... Při běhu člověk také pravidelně masíruje plochu chodidla, čímž uvádí v činnost lymfu. Chodidlo totiž funguje v těle jako jedinečná lymfatická pumpa. Proto lidé, kteří se málo pohybují, mívají zdravotní potíže, jež způsobuje právě oslabený lymfatický systém. Také například obávaný kosmetický problém celulitidy u žen by se rychleji vyřešil, pokud by se více pohybovaly. V žilách a cévách, kde nedostatečně proudí krev, se totiž usazují nečistoty způsobující celulitidu, jež by se z těchto míst za normálních podmínek vyplavovaly.

* Můžou s běháním začít i lidé, u nichž se projevila artróza?

Pokud se jedná o lehčí formy artrózy, je běh jen ku prospěchu zdravotního stavu. I v tomto případě platí, že když se člověk nehýbe, krevní řečiště hlavně na perifériích přestává fungovat, protože se zmenšuje. Tělo není nuceno k pohybu, a z tohoto důvodu vzniká v kloubech artróza. Chybí totiž cesty, které by do oblasti kloubů dopravily potřebné živiny, minerály apod., z nichž tělo vytváří kolagen. Jakmile se ale člověk začne v přiměřené míře hýbat (vzhledem ke stavu organismu, který nebyl dlouhodobě zatěžován), začnou se znovu vytvářet periferní vlásečnice, jež dovádějí krev do oblastí kloubů, a kolagen se opět začne přirozenou cestou tvořit a obnovovat.

* Na co by se měl běžec-začátečník nejvíce zaměřit?

Důležitý je běžecský styl a také ochrana nohy, kterou zaručí vhodně zvolená sportovní obuv. Pokud člověk běhá správným způsobem, nedochází k přetěžování kloubů. Při běhu by měl být nakloněný, ale ne předkloněný, proto se také o běhu říká, že je to „kontrolovaný pád“. Když člověk běží, dává nohu pod sebe, nikoli před sebe, aby nedocházelo k tzv. páce. Tímto pohybem pohání tělo kupředu, ale nedochází k jeho přetěžování. Běžce, který se pohybuje správně, poznáte podle toho, že má tělo i těžiště v jedné rovině. Bohužel 90 % lidí

neběhá správně a místo plynulého běhu předvádějí souhrn různých skoků.

* S čím může začátečníkům poradit zkušený trenér?

Téměř každý začátečník chybuje v základním postavení, a přitom většinou stačí hodinka, kdy trenér ukáže, v čem je problém, a naučí ho správnému postoji. Správné základní pozice docílíme takto: nejprve si rovně stoupneme, pak se předkláníme, a ve chvíli, kdy se nám začnou odchylovat paty od podložky, nastává ten správný náklon. Noha přitom musí směřovat vždy pod tělo, a to tak, že došlapuje do oblasti bříšek prstů – nikoli pod patu, ani pod prsty.

* Jak velkou roli hrají při běhu boty?

Při pořizování výbavy na běh můžeme ušetřit na oblečení – stačí starší tričko a šortky, ale šetřit na běžeckých botách se nevyplácí. Samozřejmě se dá běhat ve starých teniskách, ale i kvůli bezpečnosti doporučuji pořídit si kvalitní obuv, která nohu pevně drží, má nekouzavou podrážku a je z materiálu, který dobře odvádí pot. V posledních letech se také stále častěji diskutuje o tom, zda a jak velké odtlumení běžecké boty je nejlepší. Myslí se tím především rozdíl v odtlumení mezi výškou špičky a paty. Minimalizace (minimální rozdíl) jistě pomáhá k lepšímu stylu běhu, protože člověk se v takových botách začne automaticky stavět na bříška prstů. To je reakce, kterou máme zafixovanou dlouholetým vývojem. Jenže proto, že jsme začali nosit boty, má noha pocit, že je chráněná, a chová se trošku jinak, než když běžíme naboso anebo v tzv. minimalistických botách. Zároveň platí pravidlo – čím menší plochou dosedáme na podklad, tím více se můžeme zranit.

* Čím by se člověk měl řídit při výběru běžeckých bot?

Určitě by si měl vybírat boty o číslo větší, než běžně nosí. Je to z toho důvodu, že když chvilku běžíte, noha se unavuje, propadá, a tím vlastně natahuje do délky. Další trend posledních let je rozšíření špičky. Když člověk běží, zatíná prsty a noha se rozšiřuje v podélné ose. Aby se prsty pohodlně vešly do boty, je třeba volit širší špičku. Když špička není dostatečně

Běžce, který se pohybuje správně, poznáte podle toho, že má tělo i těžiště v jedné rovině.





široká, prsty jdou při běhu pod sebe, a to se projeví nepříjemným brněním. Podrážka musí splňovat dvě funkce: bota nesmí po povrchu klouzat a musí umožňovat dobrý odraz. Po obvodu by měla být tvrdší a odolnější, uprostřed pak měkčí, aby umožňovala kontakt nohy s povrchem.

*** Podle jakých parametrů by si měl vybrat běžec boty člověk, který ví, že nemá úplně rovné nohy?**

Většina lidí (až 90 %) nemá zcela rovné no-

hy. Mohou mít buď pronační nášlap (nohy do „X“), nebo supinační (nohy do „O“), to znamená, že našlapují buď více dovnitř, nebo naopak vně. Na to výrobci reagují tím, že vyrábějí boty s označením P na podporu pronace (barevně odlišená část podrážky, která je pevnější oproti základu, aby zabránila proslápnutí). Ale protože pronace nebývá u obou nohou stejná, doporučuji tento problém řešit spíše pořízením správných ortopedických vložek, které je vhodné nosit i do civilních bot, aby nohy měly stále stejný komfort.



Trekové boty mají hrubší vzorek podrážky a svršek z materiálu odolného vůči poškození i proti vlhku

INZERCE

Gel Activ PRO

Nyní v nabídce 1+1 zdarma!

Doplňek stravy Gel Activ PRO se hodí pro podporu všech kloubů. Obsahuje látku glukosamin sulfát, která je základní stavební složkou kloubní chrupavky a ostatních pojivových tkání. **Glukosamin sulfát podporuje mechanické a elastické vlastnosti kloubní chrupavky a hladkou činnost kloubů. Vápník (Aquamin jako zdroj vápníku) je nezbytný pro zachování normálních kostí, vitamin C přispívá k tvorbě kolagenu pro normální funkci kostí a chrupavky a kurkuma a zázvor pomáhají udržet pružnost a pohyblivost kloubů.** Zázvor navíc pomáhá vyhnout se ranní ztuhlosti.

Užívají se 3 tablety denně v tréninkovém období při zvýšené fyzické zátěži a v rekonvalescenci a 2 tablety denně mimo tréninkovou sezonu.



DOPLŇEK STRAVY



knižní NOVINKY

pro potěchu vaší duše



Hektorova cesta aneb Hledání štěstí

Autor: François Lelord

„Filozofická pohádka pro dospělé“ od předního francouzského psychologa. Zajímavý román, který se hezky čte, zároveň však přináší víc než jen příběh – poučení, radost a spokojenost. Autor vychází ze své dlouholeté praxe psychologa a klade si otázky, proč tak často sníme o šťastnějším životě a nevážíme si toho, který máme?

(249 Kč, www.smartpress.cz)



BĚŽECKÁ ČÍTANKA

MILOŠ ŠKORPIL

Běžecská čítanka

Autor: Miloš Škorpil

Knížka představuje dlouho očekávaný manuál z pera známého běžce a propagátora zdravého životního stylu pro všechny, kteří se touží naučit běhat. Knížka humornou formou, ale přesto vážně vysvětluje, jak správně provádět běh i chůzi, jak dobře vybrat běžecské oblečení, boty či doplňky, jaká je správná běžecská strava a pitný režim.

(170 Kč, www.bezeckaskola.cz)

Co dělat, když chceme vyběhnout poprvé, podesáté, nepočítaně...



Sen o Tichomoří

Autorka: Dana Trávníčková

Cesto-faktopsis o Tichomoří je souhrnnou výpovědí o Polynésii, Melanésii a Mikronésii, o příbězích jejich ostrovních zemí, doplněných souvislostmi a osobním prožitkem autorky z celkem šesti cest do tohoto čarovaného kusu světa. Předmluvu knihy napsal světoznámý cestovatel Ing. Miroslav Zikmund.

(299 Kč, www.danytravel.cz)

Jezte česky – rok v naší kuchyni

Autorky: Jana Vašáková
a Zdena Skokanová

Originální kuchařka nejen pro patrioty přináší osvědčené tipy, jak používat zdravé lokální sezonní suroviny v kuchyni. Autorky oprášily staré české recepty našich babiček a prababiček a přizpůsobily je současným potřebám.

(399 Kč, www.smartpress.cz)



Tuhle knížku je radost číst, je radost se na ni dívat a je radost podle ní i vařit.

Zemětřesení

Autorka: Jindra Tichá

Nová kniha známé česko-novozélandské autorky klade čtenářům otázku, zda máme právo – pokud je to v našich možnostech – zasahovat do lidského života. Zemětřesení, které otřásl Novým Zélandem 22. února 2011, zničilo druhé největší město této země – Christchurch. Na pozadí této události líčí autorka soudní spor i neokázalé štěstí rodiny, kde přišla na svět dlouho očekávaná dcera.

(199 Kč, www.akropolis.info)



Lipoxal xtreme II

Přípravek pro spalování tuků **obsahuje vysoce účinné extrakty** ze zeleného čaje, guarany, zázvoru a synefrin z plodů hořkého pomeranče (*Citrus aurantium*) a má antioxidační účinky díky extraktu z olivových listů a korejského červeného ženšenu. Komplex účinných látek (zelený čaj, guarana a synefrin) **efektivně stimuluje metabolismus tuků a zvyšuje tak intenzitu spalování tuků** na požadovanou úroveň. Účinné látky zároveň chrání buňky těla před oxidačním stresem.

Užívají se 2 tablety 2x denně. Tablety zapijte dostatečným množstvím vody. Tablety by měly být užívány současně s jídlem. Neužívejte je nalačno ani večer před spaním.



Lipoxal
xtreme II
PRO EXTRÉMNĚ SILNÉ SPALOVÁNÍ TUKŮ

- In:enzivně odbourává podkožní tuk
- Antioxidační účinky

120 TABLET

DIETNĚK STRAVY

ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

Jezte česky

Náš tip: přehýbané a odleželé těsto se při pečení nafoukne a je křehčí. Pokud ale nemáte čas, stačí je složit jen jednou.



Bramborové paštičky

Na 4 porce:

- * 2 menší brambory (160 g) * 100 g hladké pšeničné mouky
- * 100 g krupice * 140 g másla * 1 vejce * špetka soli
- * 100 g strouhaného ementálu

Postup:

Do hrnce s osolenou vroucí vodou dejte vařit brambory ve slupce. Vařte doměkka, asi 15–20 minut. Pak je nechte vychladnout a oloupejte. Do mísy vsypte mouku i krupici a rozdrobte máslo. K mouce prolisujte nebo nastrouhejte vařené brambory. Vejce rozklepněte. Žloutek přidejte do mísy, bílek uschovejte do hrnečku na potírání. Přidejte špetku soli a vypracujte nelepivé, pružné těsto. Zabalte ho do fólie a uložte na 30 minut do lednice. Odleželé těsto rozválejte na obdélníkový tvar a 3x ho přeložte. Dejte na 30 minut odležet a opět rozválejte, 3x přeložte a znovu rozválejte na slabý plát. Z něj potom vykrájejte formičkou kolečka nebo vyřežte obdélníky. Posypte sýrem a stočte do válečků.

Připravené tvary naskládejte na plech vyložený pečicím papírem. Potřete je bílkem, posypte zbylým sýrem a pečte v troubě vyhřáté na 200 °C dozlatova, asi 25 minut.

Náš tip: Vanilkový cukr můžete nahradit medem a pro lepší chuť přidat mletou skořici.



Recepty jsou z knihy Jezte česky – rok v naší kuchyni od autorek Jany Vašákové a Zdeny Skokanové, kterou vydalo nakladatelství SmartPress v roce 2012.



Náš tip: Místo minerální vody můžete použít i obyčejnou.

Cibulové koláčky

Na 4 porce:

na těsto:

- * 200 g hladké pšeničné mouky * 100 g másla * 1 lžička minerální vody
- * špetka soli

na náplň:

- * 4 menší cibule * 1 lžička másla * 1 lžička medu * 2 lžičky vinného octa
- * 1 vejce * 4 lžičky měkkého polotučného tvarohu nebo čerstvého sýru
- * sůl a pepř

Postup:

Mouku prosijte na vál a smíchejte se solí. Máslo nakrájejte na kostky a nožem zapracujte do mouky. Pak přilijte minerální vodu a rychle zpracujte hladké těsto. Zabalte ho do fólie a nechte v chladu uležet aspoň hodinu, ideálně do druhého dne.

Připravte si náplň: Cibule oloupejte a kořínky odkrojíte vždy těsně u cibule, aby držely pohromadě. Překrojte je všechny na poloviny (od kořínku po špičku) a pak rozkrájejte zhruba na osminky. V kastrlíku rozpusťte máslo a cibulky na něm 2 minuty restujte. Přidejte med a ocet, promíchejte a vařte na mírném ohni zhruba 5 minut. Poté je nechte zchladnout. Rozklepněte vejce, bílek uschovejte na potření, žloutek smíchejte s tvarohem, solí a pepřem. Odleželé těsto rozválejte na tenký plát. Vykrájejte z něj kolečka a naskládejte je na plech vyložený pečicím papírem. Ze zbylého těsta vyválejte tenký váleček, vytvarujte z něj okraje pro koláčky a potřete je bílkem. Na dna koláčků rozetřete trochu tvarohu a navrch vyskládejte orestované cibulky. Koláčky dejte péct do trouby vyhřáté na 180 °C asi na 15 minut.

Pohanka s jogurtem a jahodami

Na 4 porce:

- * 120 g lámané pohanky * 1 sáček vanilkového cukru
- * 200 g bílého jogurtu * 200 g jahod

Postup:

Pohanku vsypte do hrnce a zalijte vodou přibližně 1 cm nad okraj. Přiveďte k varu a za průběžného míchání vařte, než se změní v kaši, asi 7 minut. Nechte vychladnout. Hotovou pohanku smíchejte s vanilkovým cukrem a bílým jogurtem. Přendejte do misek a ozdobte na plátky nakrájenými jahodami.

Sláva konopnému oleji!

Konopný olej patří už od starověku mezi osvědčené prostředky používané v přírodní medicíně. Blahodárné účinky na lidskou pokožku mají i konopné gely, masti a krémy od Walmarku.

Konopný gel HŘEJIVÝ

Pro své hřejivé účinky je vhodný k masáži kůže v oblasti kloubů a svalů. Má prohřívací a prokrvující efekt a příznivě působí při problémech se studenými končetinami.

Použití: Gel aplikujte ráno na roz-pohybování nebo před cvičením, pro rozehrátí a prokrvení svalů a šlach.

10 % konopného oleje!



Konopný gel CHLADIVÝ

Pro své chladivé účinky je vhodný k masáži kůže v oblasti kloubů a svalů, při bolestivých projevech kloubních obtíží či po svalové námaze.

Použití: Gel aplikujte večer, po sportu na uvolnění a relaxaci svalů a šlach.

10 % konopného oleje!



Konopná mast

Unikátní polotransparentní mast blahodárně působí na vysušenou, popraskanou a loupající se pokožku, kterou zvláčňuje, zklidňuje, promašťuje a regeneruje.

Použití: Mast aplikujte, potřebujete-li hydratovat či zklidnit pokožku, nebo po bodnutí hmyzem.

30 % konopného oleje!



Konopný krém

Jemný, výživný a ochranný krém dlouhodobě hydratuje, chrání, zjemňuje, zklidňuje a regeneruje pokožku se sklonem k šupinatění. Zanechává ji hladkou a svěží.

Použití: Krém aplikujte, máte-li pocit suché kůže, nebo při podráždění pokožky povětrnostními vlivy.

20 % konopného oleje!



Obyvatelé Skythie, což byla ve starověku oblast dnešní východní Evropy, se prý konopným olejem myli, aby jejich pokožka získala „zářivý a svěží vzhled“. Ještě zajímavější jsou však jeho léčivé schopnosti. Tato vzácná tekutina získávaná ze semen konopí totiž obsahuje až 80 % nenasycených mastných kyselin omega-3 a omega-6, které mají výjimečné účinky na lidskou pokožku. Jedná se především o kyselinu linolovou, alfa-linolenovou a gama-linolenovou, jež působí jako účinná ochranná bariéra kůže a zvyšují v ní obsah ceramidů. Právě jejich nedostatek se projevuje suchou, červenající nebo svědící pokožkou. Konopný olej pomáhá tlumit projevy různých forem ekzémů a dalších kožních onemocnění a udržuje pokožku hladkou, hydratovanou a pružnou.

Co jste možná netužili...

- * Konopný olej se používal jako potravin a lék už **ve starověké Číně**, kde ho předepisovali především na léčbu spálenin, ekzémů a dalších postižení kůže zevně i vnitřně.
- * **Stáří Řekové** používali konopí na výrobu látek z lan, konopná semena sloužila v potravinářství a medicíně.
- * Za vlády **královny Alžběty** byli pokutováni všichni farmáři, kteří nepěstovali konopí.
- * Konopný olej vydává podle zkušeností ze všech olejů do lamp **nejjasnější světlo** a svítilo se jím již od dob Abrahama.
- * Konopné semínko prý pomohlo přežít v 19. století **dva australské hladomorý**.
- * V roce 1935 bylo v Americe použito **58 000 tun** konopných semen jen na barvy a laky.
- * V roce 1941 nechal Henry Ford vyrobit **celorostlinné auto** na konopný pohon, aby dokázal, že ropné uhlovodíky lze nahradit rostlinnými sacharidy.
- * Levi Strauss ušil své **první džíný** z konopného plátna, odolného proti poškozování i vůči vlhku. Byly určeny zlatokopům, kteří často stáli celý den po kolena ve vodě. Konopí pak vytlačila levnější bavlna.

Přípravky pro zevní aplikaci



Šumavské lázně

ParkHotel Tosch v Kašperských horách byl prvním wellness hotelem, který u nás vznikl už v roce 1994. Jeho součástí je i unikátní jeskynní komplex sloužící pro speleoterapii.



Technologicky moderní balneo provoz se zcela orientuje na bylinné procedury, včetně koupelí, bylinných par a zábalů. Hluboké sklepení, skála i kamenná klenba vás podvědomě vrátí do 16. století. Veškeré lázeňské produkty pocházejí z čistého prostředí Šumavy. Z čerstvých bylin sbíraných na soukromých horských pastvinách jsou připravovány speciální směsi pro lázeňský provoz. Rovněž rašelina a jílly nesou značku s logem Šumava. Mezi zdejší využívané metody patří vodoléčba, termoterapie, klimoterapie, Priessnitzovy a Kneippovy metody, terapie světlem, barvami, tichem, hudbou, tmou... V ParkHotelu Tosch mají hosté k dispozici relaxační bazén, finskou a infra saunu, širokou nabídku masáží i sportovních a kulturních aktivit.

Šumavské klima se vyznačuje neobyčejnou čistotou vzduchu, vysokými hodnotami slunečního svitu, sníženým atmosférickým tlakem a přiměřenou vlhkostí. Výhodou Kašperských hor je jejich poloha nacházející se nad vrstvou prachové a dýmové zóny, která je zárukou vysoké čistoty vzduchu téměř bez bakterií a alergenů. A právě v tomto výjimečném pásmu „vzdušných lázní“ se nachází moderní ParkHotel Tosch. Hotelový areál, stojící na místě bývalého městského pivovaru, je umístěn v nádherném anglickém parku s výhledem na historický hrad Kašperk a šumavské hvězdy.

Víc než lázně

„Rozsah našich služeb zahrnuje vedle tradičního lázeňství zejména přírodní bylinnou balneologii a navíc speleoterapii, kterou poskytujeme v unikátním prostředí vlastního jeskynního komplexu s prokazatelným působením zemské energie. Jeskyně byly vybudovány kolem roku 1680 a nacházejí se přímo v podzemí hotelu,“ říká majitel hotelu František Talián.

Pro zdraví srdce a cév jsou důležité některé látky, které ale strava Středoevropanů často postrádá. Přípravek OmegaPrim obsahuje optimální kombinaci omega-3 nenasycených mastných kyselin, koenzymu Q10 a selenu ve vyváženém množství a doplňuje tak chybějící živiny ve stravě a v organizmu.

Za zdravím do jeskyně

Speleoterapie, kterou nabízí svým návštěvníkům ParkHotel Tosch, probíhá v jeskyni o velikosti 140 m², sedm metrů pod zemským povrchem. V rámci procedury můžete provádět dechová a tělesná cvičení nebo jen ležet na lehátku zabalení v dece. Pro zvýšení účinku relaxace můžete pobyt doplnit relaxační hudbou. Pobyt v jeskynním komplexu by měl trvat ideálně 2 hodiny denně. Dosavadní poznatky potvrdily, že komplex dějů probíhajících v jeskynním prostředí působí blahodárně na celý lidský organizmus a podporuje i stimulaci imunitního systému poškozeného devastovaným životním prostředím.

Více se můžete dozvědět na adrese: www.sumavskelazne.cz.


Soutěž
o víkendový
pobyt









Vyhraje s přípravkem OmegaPrim víkendový pobyt pro 2 osoby v ParkHotelu Tosch v Kašperských horách!

Zakupte si **dvě balení OmegaPrim 30 tablet** nebo **jedno balení OmegaPrim 60 tablet** a čárové kódy z nich nám prosím pošlete do 30. 6. 2013 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Šumavské lázně“. **Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit spolu s doprovodem víkend v ParkHotelu Tosch v Kašperských horách.**



DOPLNĚK STRAVY

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 6. 2013 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. **Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.** Pro 10 dalších šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ARES, ĚR	SVĚTELNÁ ČÁSTICE	DARY VĚNOVANÉ BOHU	ČÁST STROJE	ZÁTYLEK		POHÁDKOVÝ KAČER ???	NEDALEKO	KUŽELOVITÝ NÁSYP NAD HROBEM	POLNÍ MIRY		VYROBĚNÁ Z KUŽE	CESTOVNÍ KANCELÁŘ ZKR.	SOUHLAS	HERNÍ POUKAZ
HUDEBNÍ ŽÁNŘ					VE SVĚM BYTĚ					ZNAČKA KILOKA- LORIE				
ODVĚTVÍ					GYMNASTIC- KÝ CVIK					PRŮZOR VE ZDI				
					JUDŮV SYN					RUSKÁ ŘEKA				
1. DÍL TAJENKY												INIC. SKLAD. SOUKUĎA		
												PLAVIDLO Z KLÁD		
OTCOVÉ ZASTAR.				SLOVNÍ POMOCI					ZNAMENÍ ZVĚROKRUHU				NESTABI- LITA	SPECIFICKÁ VLASTNOST
				MOŽNÁ KNIŽNĚ					ZNAČKA KOSMETIKY					
SEVERO- ČESKÁ ŘEKA					BÝVALÝ FOTBALISTA SLAVIE					CITOSLOVCE OHRAZENÍ				
	UMĚLECKÁ DVOJICE	KUS ZKR. ČES. HER. RŮŽENA ???			OTVOR PRO ČEP					ANTICKÝ BUH				
SPODEK NÁDOBY													HOVOŘOVÝ SOUHLAS	
MPZ UKRAJINY				POLNÍ PLOŠNÁ MÍRA									INVESTIČNÍ BANKA ZKR.	
OCHR. SVAZ AUTORSKÝ													SOLMIZAČNÍ SLABKA	
	INIC. SPIS. KLOSTER- MANNA												INIC. ZPĚV. TURNEROVÉ	
	POBÍDKA													
SEVEŘAN													ZNAČKA MOUKY	
ULTRA- FIALOVÝ ZKR.				TÝKAJÍCÍ SE RVACŮ									TECHNICKÁ SPRÁVA ZKR.	
													POTIŠTĚNÍ	
VELKÉ HORKO				UMĚLECKÁ TROJICE	SPZ SVITAV		DRUH PŘIKRÝVKY	OCHRAŇO- VAT	DOSPOD HOVOR.		REMÍŽA V ŠACHU			
											DODATEK ZKR.			
	SYSTÉM ŘÍZENÍ ZKR.	VĚDECKO- TECHNICKÁ SPOLEČNOST VSTOUPIT				LIDOVÉ BYTOVÉ DRUŽSTVO ZKR.				PŘEDLOŽKA			ROZSUDEK	JEDLÁ HOUBA
SPORY						NEMOCNÍČNÍ ODDĚLENÍ				KOPEC SLÁMY				
						JM. HERCE SHARIFA				JMĚNO EDISONA				
POMLUVY					HLÁSKA						MPZ IRSKA			
					BOJOVÝ POKRÍK						OLEJ ANGLICKY			
	2. DÍL TAJENKY													
	INIC. HUD. SLOVÁČKA													
TROPICKÉ OVOCE				POHODNÍ						UŽITKOVÁ BOBOVITÁ ROSTLINA				
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ				MONGOL- SKÝ PASTEVEC						INIČIÁLY ZPĚVAČKY LANGEROVÉ			SOLMIZAČNÍ SLABKA	



Pro zdravé a krásné nohy

Omezená cirkulace krve v dolních končetinách, projevující se pocitem těžkých nohou a následně třeba varixy, trápí téměř 60 % naší populace. Nepříjemným projevům můžeme částečně předcházet zdravým životním stylem s dostatkem pohybu a vhodnou stravou.



MUDr. Pavel Matoušek, Ph.D.,
Centrum žilní chirurgie Kojetín,
www.zilnichirurgie.cz



Varixy v číslech

- * První zmínka o křečových žilách můžeme nalézt u Hippokrata v letech **460 – 377 př. n. l.**
- * První vyobrazení varixů je na **2400 let** staré plastice z Asklepiova chrámu v Národním muzeu v Aténách.
- * Křečové žíly patří mezi jedno z nejrozšířenějších onemocnění, které postihuje asi **30 – 60 % populace.**
- * Varixy se nejvíce objevují u lidí **ve věku 25 – 45 let**, přičemž jejich výskyt je 4x častější u žen než u mužů.
- * Problémy s cirkulací krve v dolních končetinách postihují ve věku 30 let **20 % žen a 3 % mužů**, přičemž s věkem výskyt stoupá.

ních končetinách, snadná unavitelnost při delším stání, bolesti a otoky, pálení a bolestivé křeče svalů hlavně v noci. Nápadné křečové žíly nepůsobí delší čas potíže, nepočítáme-li, že mohou vzbuzovat nepříznivý estetický dojem. Naopak malé křečové žíly – metličky – někdy způsobují silné bolesti. U nápadných křečových žil může být trvalé zvýšení žilního tlaku takové, že vede k dalším projevům onemocnění v podobě otoků a barevných kožních změn kolem kotníku a na bérce, provázených často svěděním a ekzémem, jež můžou po delší době vyústit až ke vzniku bércevého vředu.

Jak se bránit?

Prevence není možná v plném významu tohoto slova, lze však účinně působit proti dědičným sklonům a zmírnit a oddálit maximální rozvinutí nemoci. Je třeba zvýšit pohybovou aktivitu, vyvarovat se dlouhého stání, často končetiny sprchovat chladnější vodou, udržovat optimální tělesnou hmotnost, nekouřit, nosit podpůrné či léčebné kompresivní punčochy, důležitá je i vhodně zvolená obuv.

Současné možnosti léčby

V zásadě se nabízejí tři metody:

- * **konzervativní** – využívají se léky a doplňky stravy obsahující diosmin hesperidin, aescin (koňský kaštan), gotu kolu, borůvky, listnatec bodlinatý, gely a masti s protisrážlivým účinkem i kompresivní punčochy.
- * **skleroterapie** – metoda, při níž se do křečové žíly aplikuje speciální látka, která způsobí podráždění a porušení vnitřní stěny žíly, což vede ke snazšímu ulpívání krevních částic. Výsledkem je uzavření určitého úseku křečové žíly a její postupné vymizení.
- * **chirurgické metody** – v poslední době se operace křečových žil provádí pomocí laseru nebo radiofrekvenční energie. U obou těchto metod se do křečových žil zavádějí speciální katetry, pomocí nichž se křečové žíly „zevnitř zataví“.

O nemocnění žil může vyvolat řada příčin. K nejčastějším rizikovým faktorům patří především dědičná dispozice, nadváha a obezita, opakovaná těhotenství u žen, ploché nohy, jednotvárná zátěž dolních končetin, způsob výživy, dlouhé stání a sezení a také kouření. Všechny tyto rizikové faktory přispívají k tomu, že se odtok krve z dolních končetin směrem k srdci naruší, omezí a dojde k nedovírání žilních chlopní.

Když nefungují „ventily“

Žilní chlopně jsou jakési jednosměrné „ventily“, které brání zpětnému toku žilní krve od srdce do dolních končetin. Když nefungují, zvyšuje se žilní tlak, který oslabuje a rozšiřuje žilní stěnu a způsobuje její zvlnění. Tím vznikají varixy, žilní mětky neboli křečové žíly. Tyto patologicky rozšířené žíly dolních končetin, na první pohled viditelné, někdy i zbarvené a vinoucí se jako meandry řeky, mohou v pokročilých stadiích dokonce tvořit namodralé uzly prosvítající kůží, které jsou značně bolestivé a mají sklony k zánětům.

lých stadiích dokonce tvořit namodralé uzly prosvítající kůží, které jsou značně bolestivé a mají sklony k zánětům.

Těžké nohy

K nejčastějším projevům žilní nedostačnosti patří pocit tíhy a neklidu v dol-

Příznaky potíží s cirkulací krve v končetinách

- * **tíha a pocity vnitřního napětí**
- * **únava a slabost různých částí dolních končetin**
- * **noční křeče v nohách a lýtkách**
- * **pocity pálení, svědění, píchání, mravenčení a neklidu**



Jaro plné vitality!

K objevům přírodní medicíny minulého století patří mimořádné detoxikační účinky sladkovodních řas. Chlorella dobře poslouží v rámci jarní očisty organismu a dodá potřebnou energii.



vů, protože dovedou efektivně odbourávat toxické látky a volné radikály z těla a zároveň mu dodávají potřebné látky, které se v naší stravě vyskytují jen minimálně. Zelená řasa Chlorella je bohatá na bílkoviny (60 %), vitamíny a minerály. Díky svému složení pomáhá odstranit těžké kovy z těla a příznivě ovlivňuje funkci orgánů, které v lidském těle zastávají detoxikační funkce. Chlorella zároveň pomáhá udržovat normální hladinu cukru a cholesterolu v krvi a přispívá i k řádnému fungování imunitního systému. Je zdrojem důležitých živin potřebných pro energetický metabolismus těla, podporuje vitalitu a aktivitu organismu. I z těchto důvodů se ideálně hodí také pro vnitřní jarní očistu organismu.

Mikroskopická řasa Chlorella (*Chlorella vulgaris*) přežívá na naší planetě již 2,5 miliónu let, což svědčí mimo jiné o její obdivuhodné odolnosti. Název chlorella vznikl odvozením z řeckého slova „chloros“ (zelený) a latinské přípony „ella“ (malá). Tato jednobuněčná sladkovodní řasa má výraznou zelenou barvu a obsahuje také největší množství chlorofylu ze všech známých rostlin. Pro člověka zároveň představuje jeden z nejbohatších zdrojů vitaminů, stopových prvků, minerálů, bílkovin a dalších důležitých látek.

Výjimečné zdroje živin

V minulém století vědci podrobně prozkoumali dvě pravěké sladkovodní řasy – spirulinu a chlorellu – a objevili v nich obrovské množství významných živin. Tyto řasy tvořily už před milióny let součást vodního planktonu a dodnes si zachovaly svou původní podobu. Velmi dobře se jim daří jen ve velmi čistém prostředí, především v silně alkalických vodách subtropických oblastí. Řasy obsahují vynikající zdroje živin, tzv. fytonutrienty, které se nedají nahradit žádnou jinou potravinovou skupinou a v mnoha zemích původně sloužily obyvatelům jako základní zdroj potravy.

Nenápadný zázrak

V posledních letech se tzv. zeleným potravinám (green food), mezi něž patří i mořské a sladkovodní řasy, věnuje stále více pozornosti. Nové studie ukazují, že mohou pomáhat zmírňovat následky negativních civilizačních vli-

Co jste možná netušili...

- * Řasa Chlorella se pěstuje v teplém klimatickém pásmu a sbírá se až ve večerních hodinách, kdy už má dostatek energie ze slunečního záření.
- * Už pro Aztéky měly řasy takovou hodnotu, že jim sloužily jako platidlo.
- * Barvivo chlorofyl pomáhá urychlovat hojení ran a potlačovat nepříjemné tělesné pachy.
- * Díky přírodnímu antibiotiku chlorellinu má řasa Chlorella antibakteriální účinky, aniž by přitom jakkoli poškozovala střevní mikroflóru.
- * Zelené potraviny obsahují v přirozené koncentraci důležité nutriční látky, jako jsou vitamíny, minerály, stopové prvky, aminokyseliny, esenciální mastné kyseliny a enzymy.
- * Zelené potraviny se užívají ideálně nalačno, tedy 15 minut před jídlem.

Chlorella Japan FORTE

Doplňek stravy Chlorella Japan FORTE od Walmarku obsahuje vysokou dávku účinných látek (500 mg chlorelly) v jedné tabletě. Chlorella podporuje detoxikační procesy v organismu, pomáhá udržovat správnou hladinu cukru a cholesterolu, podporuje metabolismus a správné trávení, podporuje vitalitu a aktivitu organismu a přispívá k řádnému fungování imunitního systému. Chlorella rovněž napomáhá udržovat celkovou svěžest organismu.

Užívá se: 3 – 5 tablet 2x denně, 15 minut před jídlem, zapíjí se dostatečným množstvím tekutiny.



DOPLŇEK STRAVY

Zhubněte a buďte zase svá

Bellasin 40+ je první tableta speciálně vyvinuta pro ženy po čtyřicítce. Obsahuje vysoce účinné extrakty z guarany a zeleného čaje pro spalování tuků a extrakty z rozchodnice růžové a červeného jetele pro zmírnění hormonálních výkyvů.

- Guarana a zelený čaj podporují spalování tuků
- Červený jetel a rozchodnice růžová pomáhají lépe zvládat hormonální výkyvy

bellasin
40+

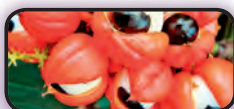
Pouze 2
tablety denně



Doplňěk stravy



ZELENÝ ČAJ



GUARANA



ČERVENÝ JETEL



ROZCHODNICE RŮŽOVÁ

WALMARK®

www.bellasin.info



Užij si léto s Beta karotenem Walmark

Navíc
1 měsíc užívání
ZDARMA!
(100+30 tobolek)

DOPLŇĚK STRAVY



Ochrana
je důležitá!

Beta karoten Walmark

- * Betakaroten je důležitý provitamin, který se v lidském těle mění na vitamin A:
- * vitamin A **přispívá k udržení zdravého zraku**
- * vitamin A **má pozitivní vliv na pokožku**

WALMARK®

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.
Walmark, a.s., www.walmark.cz, e-mail: farmainfo@walmark.cz

„Můj ověřený trumf
na prostatu“



Vsadte na modrou, vsadte na Prostenal i vy.

Prostenal® Perfect Complex se Saw palmettem

Nejprodávanější doplněk stravy v péči
o prostatu v ČR* ✓

Saw palmetto pomáhá zachovat zdravou prostatu ✓

Kopřiva dvoudomá pomáhá zachovat
normální funkci močového ústrojí ✓

Kopřiva dvoudomá a Saw palmetto mají
blahodárný vliv na zdraví mužů ✓



Doplněk stravy

*Zdroj: IMS Health OTC Audit ČR (12C2 UROLOG.MALE COND. PRODUCTS, OTC NON REG), YTD 07/2012, počet ks

www.prostenal.cz

Walmark, a. s., Třinec, Česká republika, e-mail: farmainfo@walmark.cz. K dostání ve vaší lékárně • Bezplatná infolinka 800 141 141