

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

září 2010



Klub zdraví
WALMARK[®]
... výhoda na vaší straně



**„Vždy jsme táhli
za jeden provaz,“**
říkají bratři Walachovi,
majitelé Walmarku

Na kole dětem
Prof. MUDr. Pavel Pafko

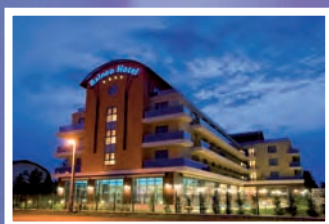
Proenzi[®] 3+
Pokrok v kloubní výživě

Spektrum
nové generace

G Karel
rott

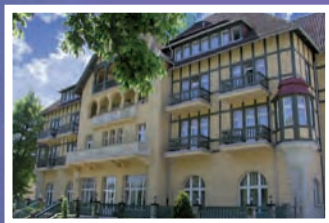
Mám další důvod k radosti!

Lázeňské pobyty a Wellness



Balneo Zsori***
Mezőkövesd, Maďarsko

hotely Odevak I***
a Odevak II***
Piešťany, Slovensko



Sanatorium Polonia***
Kudowa zdroj, Polsko

Cena* za osobu a pobyt v . polopenze, p ip. dalších wellness služeb	1 noc	7 nocí
hotelový komplex ODEVÁK	od 560	od 3 590
Sanatorium POLONIA	od 770	od 5 340
Balneo hotel ZSORI	od 1 330	od 9 290

* ceny jsou v K a jsou rozdílné dle sezón

www.pobyt.cz

Atraktivní nabídka

Využijte lákavou nabídku lázeňských a wellness pobytů v atraktivních lokalitách v Česku, na Slovensku, v Polsku, Maďarsku a Slovinsku. Sami si můžete zvolit délku pobytu, léčebné procedury, zúčastnit se fakultativních výletů nebo prostě jen relaxovat.

Platnost od 1. 10. 2010 do 30. 6. 2011

5% sleva
pro členy
Walmart klubu
z ceny pobytů

CK PRESSBURG

CK Pressburg, s.r.o., třída Svobody 20, 772 00 Olomouc, tel.: 585 222 666, www.pobyt.cz
Klientské centrum CK Pressburg, Viaduktová 4, 737 01 Český Těšín, tel.: 558 740 308, 558 711 244



34 Relaxace

Vážení a milí přátelé,

vím, že jste se vrátili ze svých prázdninových cest odpočívání a plní novými zajímavými zážitky, a doufám, že k vám přinesu dobré náladu a inspiraci pro nové vydání našeho časopisu. To je, stejně jako to minulé, trochu slavnostní. Jak už nejspíš víte, naše společnost letos slaví 20 let od svého vzniku, a to je jistě důležitý důvod k celoroční oslavě. V rámci tohoto významného výročí pořádáme po celý rok řadu zajímavých akcí. Mezi ty nejvýznamnější patří projekt Walmark na kole dle tem, který probíhá v ústředí. Jeho cílem bylo navštívit v rámci několikaletého cyklu tour d'inspiration onkologická oddělení nemocnic v České i Slovenské republice a poskytnout jim finanční podporu. Po celou dobu jsem v pelotonu, jehož trasa vedla od Košic až po Aš, a jeden z našich špičkových lékařů – pan profesor MUDr. Pavel Pařko, CSc. Těšte se na rozhovor s ním! A další výjimečné setkání na vás čeká hned o pár stránek dál. Způsobem Karel Gott je skutečný mistr ve svém oboru a také jeho volné chvíle se poítají na minuty. Proto si moc vážíme času, který nám vnovává, a jsme si jisti, že váš rozhovor s ním potěší stejně jako nás. A samozřejmě nemůžeme opominout pozvat vás k setkání s bratry Walachovými, tedy těmi mi nejpopulárnějšími, kteří se zasloužili o vznik a renomé, které Walmark má na současném světovém farmaceutickém trhu.

V zářijovém vydání vám také představíme mnoho novinek z Walmarku, které právě vycházejí na trh, a jak už jste zvyklí, najdete tu také řadu zajímavých informací ze světa zdraví. A protože k oslavám patří i dobré víno, připravili jsme pro vás soutěž, v níž můžete vyhrát dvoudenní pobyt v jihomoravských Šardicích spojený s programem a ochutnávkou vín. Vážení a milí přátelé, dovoluji vám závěrem poděkovat za všechny krásné dopisy a příspěvky, které jste nám k příležitosti našeho letošního výročí posílali, a těším se na příští setkání s vámi.

Mgr. Pavel Olšar,
editel pobočky Walmark ČR



16 Pro maminky

OBSAH

4 MÁTE SLOVO

6 VÍTE, ŽE
Zajímavosti ze světa zdraví

7 OHLASY
Vitamíny pro vítěze

8 NOVINKY
Spektrum nové generace

10 JSME TU PRO VÁS
„Vždy jsme táhli za jeden provaz,” říká majitelé Walmarku

12 ZAUJALO NÁS
Omega-3: celosvětový trend

14 WALMARK POMÁHÁ
Walmark na kole dle tem

16 PRO MAMINKY
I mlsání může být zdravé

17 KLUBOVÉ STRÁNKY

21 V KONDICI
Podzim jako výzva

22 SETKÁNÍ
Karel Gott

24 POD DROBNOHLEDEM
Proenzi 3+

26 ZDRAVÁ KUCHYŇĚ
Vítané recepty našich zákazníků

29 PŘÍRODA UZDRAVUJE
Elixír života – hlíva ústí i ná

30 DO KNIHOVNIČKY

31 ZE ŽIVOTA
(Vý)let za snem

32 V ORDINACI
Ne čekáte déle než 15 minut

33 VELKÁ SOUTĚŽ
Vyhraďte víkend v Šardicích

34 RELAXACE
Jak léčit malátní rytíři

35 KŘÍŽOVKA



7 Ohlasy



10 Jsme tu pro vás



pište, faxujte, mailujte.....

máte **S L O V O**

DOPLNĚK STRAVY



Cvičí mi to samo

Vážení přátelé,

ped lety jsem se přihlásila do klubu Walmark a nyní mám vždy vstáráno, když má n kdo z rodiny svátek nebo narozeniny, vždy mám n jaký výrobek od Vás v rezerv a vím, co každý rád uvítá. Mn osobn hodn pomáhá Guarana, nedám na ni dopustit. Protože vedu cvičení žen, zaktivuje m j organizmus, a jak se říká, „cvičí mi to samo“. I d tem p i studiu jsem ji doporu ila.

D kuji za Vaší službu a p eji hodn dalších spokojených zákazníků .

V ra Blažková, Liberec

Vážená paní Blažková,

d kujeme za Váš dopis. Guarana opravdu pat í mezi tzv. p írodní stimulanty, které pomáhají dodat energii a chu do života, což už dob e v d li p ed tisíci lety amazonští indiáni. Posíláme Vám nové balení Guarany za Váš dopis a p eje me dostatek sil p i cvičení a pevně zdraví!



Zase bruslím

Vážení přátelé,

sta il jeden pád na bruslích na led , uslyšela jsem lupnutí v ruce a bylo to. Diagnóza zn la: zlomený kr ek pažní kosti a poškození kloubní chrupavky. Není mi 20, ale 69, takže to nebyla žádná legrace. Následoval obvyklý postup – ortéza, rehabilitace, cvičení, kontroly. Když došlo na tu záv re nou, poznamenal ortoped, jak rychle a p kn se mi vše zhojilo. Prozradila jsem, že jsem brala Proenzi 3 a Proenzi Hyal. Pokýval hlavou a ekl, že to bylo dob e, že mi tyto p ípravky ur it napomohly k rychlejšímu uzdravení. Od té doby na n nedám dopustit. Ruka je v naprostém po ádku a já už jsem letos, po roce od zlomeniny, zase bruslila. Pro tyto p ípravky mluv í další skute nost. Když si totiž ud lám p i jejich brání p estávku, za ínají m bolet kolena. Za nu polykat Proenzi a do 10 dn je po bolesti...

Mgr. Vlasta Herelová, Sendražice u Kolína

Vážená paní Herelová, je skvělé, že jste ani po tak ošklivém úrazu ne-rezignovala na sport a znovu se k bruslení vrátila. A jsme velmi pot šeni, že Vám k rychlému hojení pomohly i naše p ípravky Proenzi. Za hezký dopis Vám posíláme naši novinku – Proenzi 3+, o které se více dozvíte na str. 25.



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY



Skvělý Dialevel

Dobrý den,

už asi dva roky užívám Dialevel. Zvykla jsem si na něj rychle díky příjemné chuti skořice. Díky chromu už ani nemám chuť na sladké a výsledky krve mám taky výborné. Chci Vám tímto poděkovat za skvělý přípravek, se kterým jsem velmi spokojena. Díky!

Alena Šabaková, Kamenice

Hezčí život bez bolesti

Vážení,

po dlouhodobém užívání přípravku Varixinal Vám musím sdělit následující: Manželka prošlapala několik pár bot chozením po různých ordinacích s žilními problémy – asi dva roky se nevyspala bez bolesti nohou a ke všem v nich. Víme, o čem mluvím, jelikož sdílíme stejnou ložnici. Po první dávce Varixinalu cítila úlevu (i já). Dnes už si nedokážu představit život bez Varixinalu, ale bez bolesti život jiná chuťná (i mně). Velké díky Vám.

Vilém Moravec, Krnov

Vážený pane Moravče, ani nevíte, jakou jste nám svým dopisem udělali radost. Přejeme i nadále pevné zdraví. Děkujeme Vám a samozřejmě posíláme Varixinal pro Vaši paní.

Líbím se víc klukům

DOPLNĚK STRAVY



Milý Walmarku,

chci Vám moc děkovat a hlavně poděkovat. Mamka a ta kovářka vybírá dárky k narozeninám, k svátku i na Vánoce jedině od Walmarku. Vždy vím, že je dárkem od Vás potěším. Mamka kupuje pro mou babičku výrobky Benosen a Salutil. Babička se od té doby cítí mnohem lépe. Kdysi jsem byla strašně bledá, padaly mi vlasy a špatně jsem se opalovala. Díky výrobkům Viaderm a Betabronz jsem na tom mnohem lépe a dokonce se víc líbím klukům. Na tyto dva výrobky si šetřím sama a sama si je kupuji. Padne na to sice téměř celé moje kapsné a mohu si je dopřát jen dvakrát do roka, ale výsledek mám moc lepší.

S úctou Vaše trináctiletá tetička Petra, eský Těšín

Milá Petro,

jsem moc ráda, že přípravky od Walmarku pomohly nejen Tobě, ale oblíbili si je i další členové Tvé rodiny. Víme, že Ti udělá radost 50tbl. balení Viadermu, abys mohla protentokrát utratit kapsné za něco jiného.



DOPLNĚK STRAVY



Probiotika a atopická dermatitida

Atopická dermatitida (AD), známá také jako ekzém, je jedním z prvních příznaků alergie během prvních dnů života. Jedná se o závažné kožní onemocnění, které se vyskytuje v raném dětství a může přetrvávat do dospělosti. Proto jsou potěšující výsledky studie, které se zúčastnily děti od jednoho do tří let. Jedna skupina dostávala probiotika dvakrát denně, celkem 10 miliard CFU/g, kombinace *Lactobacillus acidophilus* DDS-1 + *Bifidobacterium lactis* UABLA-12 a fruktooligosacharidy. Druhá skupina dostávala placebo. Po čtyřech týdnech obě skupiny prokázaly pokles v tzv. indexu SCORAD (bodování atopické dermatitidy). Pokles ve skupině dostávající probiotika byl po osmi týdnech téměř o 34 procent, zatímco placebo skupina prokázala snížení jen o 19 procent. Z výsledků studie tedy vyplývá, že užívání probiotik po dobu dvou měsíců mělo významný přínos pro děti s atopickou dermatitidou.

Zdroj: www.nutraingredients.com

Optimální řešení

O některých přírodních látkách je známo, že pomáhají regulovat krevní tlak. Na jeho snižování působí například česnek. Ale možná jste netušili, že významné účinky na optimalizaci krevního tlaku má i olivové listí. Unikátní doplněk stravy OptiTensin obsahuje patentovaný extrakt z listu olivovníku evropského, který pomáhá udržet zdravou hladinu krevního tlaku a pomáhá ke správné cirkulaci krve. OptiTensin má také antioxidační účinky, to znamená, že pomáhá organismus chránit před negativními vlivy volných radikálů. Zároveň pomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi. Přípravek je vhodný pro osoby s hraničním krevním tlakem (hodnoty vyšší než 120/80), s vysokým cholesterolem a pro všechny, kterým záleží na tom, aby jejich srdce správně fungovalo.



DOPLŇEK STRAVY

VÍTE, že...

Kamenná masáž

Pokud budete mít příležitost, zajděte si na masáž horkými lávovými kameny nebo si jejich sadu poříďte domů. Podle velmi staré čínské metody jsou přírodní čedičové kameny, zahřáté asi na 60 °C, pokládány na tělo. Následně jsou ve spojení s aromatickými oleji používány při masáži. Tlak a teplo mají blahodárné účinky především na svaly a zatuhlá místa, která se tak lépe uvolní.



Indiánská šiška

Echinacea purpurea patří jako druh mezi sedmikrásky a je to léčivka, kterou odjakživa hojně využívali severoameričtí indiáni. Velmi záhy totiž zjistili, že jim rostlina se světle fialovým květem šiškovitého tvaru, pro který dostala svůj název, pomáhá při různých zdravotních potížích. Později se potvrdilo, že „indiánská šiška“ dokáže aktivovat produkci buněk, které jsou v těle odpovědné za imunitní odpověď. Proto je vhodné používat echinaceu preventivně, účinná je však také při již probíhající naze. Navíc je jednou z mála bylinek, které mohou pomáhat proti onemocněním virového původu. Dále působí proti plísním a nejrůznějším zánětům či alergiím a posiluje náš imunitní systém.

Roadshow pro zdraví

Společnost Walmark už 20 let propaguje zdravý životní styl a snaží se nabádat své zákazníky k odpovědnému přístupu k životu. Ve stejném duchu se nesla i akce pro širokou veřejnost, roadshow s názvem Poradna zdraví Walmark, která probíhala ve spolupráci se sítí zdravotnických zařízení AGEL a Rádiem Čas a v průběhu května zavítala do všech větších měst po celé Moravě. V této poradně jste tak mohli během krátké doby zjistit, v jaké jste kondici. Odborný tým poskytl zdarma základní vyšetření – změřil tlak a procenta tuku v těle, tepovou frekvenci, provedl spirometrii a vyhodnotil případná rizika. Výsledky pak zaznamenal do tzv. zdravotní karty, kterou každý zájemce obdržel při vstupu. U případů, kdy se naměřené hodnoty odchýlovaly od normálu, doporučili zdravotníci vhodný doplněk stravy nebo návštěvu lékaře. Příjemným bonusem k bezplatnému poradenství byl i hezký dárek pro každého účastníka.



Vitaminy pro vítěze

Všechno začalo fotkou, kterou nám poslala naše dlouholetá zákaznice paní Ivana Kafková. Byly na ní děti na kolečkových bruslích s dárkovými balíčky, z nichž vykukovali Mart'ánci...

Jak jsme se z dopisu dozvěděli, jednalo se o děti z kurzu in line bruslení, který paní Kafková založila před šesti lety. A protože je zapálenou propagátorkou zdravého životního stylu, dostávají od ní malí závodníci za své výkony kromě diplomů a medailí i vitaminy.

Proč jste si vybrala právě kolečkové brusle?

Před vodní lyžováním jsem se zamilovala do akrobatického lyžování. Ale pak se mi narodily děti a sport musel jít stranou. Když jsem měla nastoupit po mateřské do práce, uvědomila jsem si, že se musím dostat do kondice. Obstarala jsem si kolečkové brusle, protože mi pohyb na nich připomínal lyžování.

Kdy vás napadlo založit oddíl in line bruslení?

Nejprve jsem jezdila se svými dětmi, později kamarády, až jsem jednou zjistila, že za mnou jede 12 dětí. Tehdy mi napadlo založit oddíl. Udělala jsem si trenérské zkoušky a dnes mám v kurzu 28 dětí a 25 dospělých. Nejmladší Hanice je 4 a půl roku. Jezdíme na závody, trénujeme a děláme tak aspoň něco pro své zdraví.

Co je pro začátečníka na bruslích nejdůležitější?

Především musí zájít na trávu, aby se naučil padat. Následuje rozjezd, rovnováha, přenašování váhy, brzdní atd. Děti jsou moc šikovné, musela jsem si dokonce poúčit rychlokolářka, abych stála na nejrychlejších.



Multivitaminy Mart'ánci nesmějí chybět v balíčcích pro vítěze

Ivana Kafková dokáže nadchnout pro sport děti i dospělé

Zmiňovala jste, kolik lidí vám ve vašem úsilí pomáhá...

Mám opravdu štěstí na hodně lidí, kteří nám vycházejí vstříc. Díky ochotnému Radku Veverkovi ze servisu na pražské Letné máme například postaráno o kompletní servis. Celému oddílu mám kolečka, ložiska, doporu i kromě bruslí i vhodné chrániče a helmu, protože bez nich nikoho na dráhu nepustím. Také Walmarku bych chtěla poděkovat. Jako sponzorský dar poskytl našemu oddílu krásné hrníčky, které byly loni jako přídavek v dárkovém balení spolu s přípravkem GinkoPrim. V balíčcích pro vítěze se krásně vyjímal. Moc za ně děkuji.

A které přípravky z Walmarku jste si oblíbila vy?

Nejdříve za mě doplnky stravy od Walmarku odebírá můj muž. Už dlouhá léta si objednává Lecithin. Já jsem si oblíbila Megacáko a Beta karoten. Přípravky nakupuji nejen pro svou rodinu, ale i pro pár kamarádů a jejich děti. Když pak máme nasbíraný výtěžek, vyměníme je za něco, čím bychom mohli být z Dárkového pro-

gramu. Získali jsme už takhle spacák, karimatku atd., které pak při závodech představují krásné výhry pro děti.

V balíčcích pro vítěze jsme zahlédli i Mart'ánky...

Často využívám různé „prima akce“, například tu s Mart'ánkami, kdy při koupi jednoho balení bylo druhé zadarmo. Dávám totiž vitaminy do balíček pro vítěze. Jsem přesvědčená, že děti potěbují dostávat do těla vitaminy. Žijeme v uspěchané době a rodiče mnohdy trochu uhlídají, aby dětská strava byla opravdu pestrá. Nedostatek vitamínů a minerálů se u dětí velmi rychle projeví například na vzhledu pleti nebo vlasů. S nadsázkou můžu říct, že poznám, které dítě vitaminy bere, a které ne...

Jaké jsou vaše další plány?

V dohledné době nás čeká jízda noční Prahou, akce má název Blade Night a děti ji milují, protože jsou vybaveny světelnými a odrazkami. Také si chci udělat trenérské zkoušky na carvingové lyže a vést kurzy lyžování pro děti.





*Prodloužené
mládeí*

Spektrum nové generace

Mnoho lidí si oblíbilo přípravky, v nichž jsou v jedné tabletě nebo tobolce zastoupeny všechny důležité vitaminy a minerály. Walmark nyní přichází s nabídkou tří přípravků z řady Spektrum, z nichž si může každý vybrat ten nevhodnější pro sebe.

Nová sada doplňkových stravy Spektrum pro naši produkci nové generace, připravené odborníky podle nejnovějších výživových požadavků. Každá tableta obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky v optimálně vyvážených dávkách tak, aby pokryly požadovanou denní spotřebu. Zdroje vitamínů a stopových prvků v nich pocházejí výhradně z organických zdrojů, které se nacházejí v přírodě, proto jsou nové

přípravky, kdy Spektrum lépe vstřebatelné a využitelné pro organismus, tedy i více účinné. Pro pokrytí potřeb jednotlivých prvků není totiž důležité jen jejich obsah, ale i stravitelnost a využitelnost v organismu, jejich vzájemné působení. Prokázalo se, že organické formy jsou pro člověka mnohem dostupnější, než když jsou prvky podávány ve formě anorganické. Všechny vitaminy a stopové prvky u nových přípravků



Mnozí dnešní padesátníci s úsměvem konstatují, že mají více energie a cítí se v lepší kondici, než když jim bylo pětadvacet. Chcete-li mít také i po oslavě svých abrahámovin stále hodně chuti a síly do života, vyzkoušejte novinku Spektrum 50+.

Kompletní multivitaminový a multiminerální přípravek nové generace Spektrum 50+, který byl navržen speciálně pro potřeby organismu žen a mužů nad 50 let věku, obsahuje všechny potřebné vitaminy a minerály, obohacené navíc výtažkem z kořene ženšenu a látkou DMAE (Dimethylaminoethanol). Všechny vitaminy a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů, které organismus lépe vstřebává. Spektrum 50+ je navíc výjimečně zvýšenou hladinou vitamínu D, který je důležitý pro stavbu kostí a pomáhá vstřebávat vápník v zažívacím traktu. Tím udržuje rovnováhu vápníku v organismu. Skupina vitamínů B podporuje energetický metabolismus, látka DMAE slouží

k zachování duševní svěžesti a mentálních funkcí. Ženšen pomáhá zachovat optimální životní sílu, energii a vitalitu, fyzickou a duševní pohodu a podporuje činnost paměti. Spektrum 50+ je určené především lidem, kteří překročili padesátku, ale samozřejmě se dá užívat i v mladším věku.

DOPLŇKĚ STRAVY



Silnější imunita

Chcete-li zvýšit obranyschopnost svého organismu vůči virům a bakteriím, vyberte si z nové řady multivitaminů a multiminerálů přípravek Spektrum Imunactiv.

Obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky v optimálně vyvážených dávkách, obohacené navíc o komplex Imunactiv, který aktivně ovlivňuje obranyschopnost organismu. Imunactiv obsahuje beta glukán, což je substance přírodního charakteru získávaná z kvasnic, která aktivuje důležité složky imunitního systému, jež jsou poté schopny zachytávat poškozené buňky a ničit infekční organizmy (viry, bakterie, plísňe a houby). Dále je zde zastoupený zinek, jako nezbytná složka imunitního systému, a důležité antioxidanty stimulující funkce jednotlivých složek imunitního systému – bioflavonoidy a vitamin C. Přípravek Spektrum Imunactiv pomáhá zvyšovat obranyschopnost organismu v období zvýšeného výskytu respiračních a jiných onemocnění v období zimy a časného jara, kdy tělo nemívá dostatečný přísun čerstvé zeleniny a ovoce (přírodních zdrojů vitaminů a minerálů), v období dospívání a růstu, podpůrně při onemocnění a následné rekonvalescenci.



DOPLNĚK STRAVY

Slovníček

Beta glukany jsou unikátní přírodní komplexní polysacharidy, schopné podporovat obranné reakce organismu proti virům, bakteriím, plísním a houbám. Tisíce studií prováděných na věhlasných univerzitách po celém světě prokázaly, že denní konzumace beta glukanu optimálně stimuluje imunitní buňky a výsledkem je obranný systém vyladěný na nejvyšší výkon.

DMAE je účinný mozkový stimulant, který pomáhá podporovat mentální funkce (zvyšuje mozkovou aktivitu), podporuje koncentraci a paměť. DMAE napomáhá regeneraci buněk a zpomaluje proces jejich opotřebování.

Kofein byl objeven německým chemikem Ferdinandem Rungem v roce 1819. V lidském organismu kofein funguje jako stimulant nervové soustavy CNS, dočasně potlačuje únavu a aktivuje bdělost.

Vitamin D, nazývaný též „sluneční vitamin“, je nepostradatelný pro zdravé kosti a může pomáhat zpomalit proces osteoporózy. Schopnost lidského těla vyrábět si dostatek vitaminu D s věkem klesá, proto je důležité doplňovat jej formou vhodného potravinového doplňku.

Žeňšen patří mezi silné adaptogeny, které zvyšují odolnost organismu proti stresu, posilují imunitu a mají blahodárný vliv při nervovém vypětí. Žeňšen významně zvyšuje energii, urychluje hojení a regeneraci, zároveň zpomaluje stárnutí a různá degenerativní onemocnění.

Ještě více energie

Patříte mezi lidi, kteří mají náročnou fyzickou nebo psychickou práci, často jsou vystaveni stresovým situacím, cítí se občas unavení, vyčerpaní nebo se těžko soustředí...? Tak právě pro vás bude novým životabudičem Spektrum Energy.

Obsahuje všechny potřebné vitaminy, minerály a další aktivní látky v optimálně vyvážených dávkách. Protože všechny vitaminy a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů, jsou lépe vstřebatelné a využitelné organismem. Složení doplňku stravy Spektrum Energy je navíc obohaceno o kofein, který vám umožní, abyste se cítili ještě aktivnější, pomůže vám oddálit počátek únavy, a pokud sportujete, pomůže zvýšit intenzitu cvičení. Kofein také pomáhá zvyšovat spalování tuku a kalorií, čímž podporuje správné fungování metabolismu. Spektrum Energy též pomáhá při sníženém příjmu či poruše vstřebávání vitaminů, minerálů a stopových prvků při dietě nebo při nesprávné životosprávě.

DOPLNĚK STRAVY

Zdroje vitaminů a stopových prvků v přípravcích Spektrum pocházejí výhradně z organických zdrojů, které se nacházejí v přírodě, proto jsou lépe vstřebatelné a využitelné pro organismus, tedy i více účinné.

Spektrum Energy, Spektrum Imunactiv i Spektrum 50+ pocházejí z organických zdrojů, obsahují potrubné vitaminy, minerály a stopové prvky a každý z nich navíc obsahuje specifickou substanci, podle níž si spotřebitel může vybrat multivitamin a multiminerál přesně „na míru“.





Kde jsme dnes, za to vděčíme zaměstnancům, říkají majitelé úspěšné firmy.

Kdo je kdo

RNDr. Waldemar Walach
1. místopředseda představenstva
 VĚK: 46 let, starší dvojče.
 DĚTI: Tři děti – syn (24) pracuje ve Walmarku, syn (17), dcera (8).
 KONÍČKY: Kolo, lyže, rodina.

Ing. Mariusz Walach
2. místopředseda představenstva
 VĚK: 48, narozen 1. ledna 40 minut po půlnoci.
 DĚTI: „Zatím“ čtyři – dcera (17), syn (14), dcera (12) a syn (9).
 KONÍČKY: Historie (hlavně ta regionální), ze sportu lyžování. Trápí se na běžícím pásu, ale uvědomuje si, že tělesná kondice pokulhává za tou duševní, a proto potřebuje pravidelný pohyb. Takže se do něj nutí.

Mgr. Adam Walach
předseda představenstva
 VĚK: 46 let, mladší dvojče, bratr Waldemar se narodil o hodinu dříve. Lékaři nevěděli, že maminka čeká ještě jedno dítě.
 DĚTI: Syn (8) a dcera (4). Ženíl se jako poslední až ve 38 letech.
 KONÍČKY: Sport, lyžování, hudba, třikrát týdně běh, děti doprovází do lyžařské přípravy.

Vždy jsme táhli za JEDEN provaz



Dodnes se často setkáte s lidmi, kteří si myslí, že Walmark je podle názvu nějaká zahraniční společnost, a proto jej vyslovují jako „volmark“... Název ale vznikl velmi prostě – z části příjmení bratrů **Adama, Waldemara a Mariusze Walachových**, kteří stojí za vznikem firmy, jež je dnes neúspěšnější společností zabývající se výrobou léků a doplňků stravy ve střední a východní Evropě. Jsme velmi rádi, že souhlasili s rozhovorem pro náš časopis.

Opuštit stálé zaměstnání na počátku 90. let bylo zásadním rozhodnutím. Uvědomovali jste si to tehdy? Taký to nemuselo vyjít...

M: Vzpomínám si, že to nebylo lehké rozhodnutí. Waldemar už měl rodinu. Já například jsem byl zasnouben. Napadlo mě, jak budu vypadat před nastávajícím tchánem. Budoucí ze, který odešel z práce...

W: Neměli jsme byznys plán, ale měli jsme obrovskou chuť začít něčím novým.

M: Hlavně Adam a Waldemar měli ideu, oni mě do toho vtáhli. Sám bych se do podnikání asi pustil mnohem později. Adam byl na vojnu a už na nás tlačil, že se zmanily podmínky a že je třeba toho využít.

A: Obrovsky nás to hnalo dopředu. Nebáli jsme se!!! Kdyby to nevyšlo, byli jsme připraveni pracovat třeba v lese jako dřevorubci.

A, M, W: Hodně nám tehdy pomáhal náš nejstarší bratr Janusz (51). Radil nám a chrlil nápady, ale nakonec se rozhodl zůstat u svého povolání lékaře. A měli jsme také velké štěstí.

Řada rodinných firem se rozpadla, v určité fázi se příbuzní nedokázali dohodnout a došlo i k vážným vztahovým roztržkám.

A, M, W: Nikdy jsme se nebáli si vzájemně říct všechno na rovinu. A i když jsme určitě udělali spoustu chyb, tu fatální našťastí nikdy.

A: Naši silnou stránkou je, že táhneme

za jeden provaz nejen v práci, ale také v rodině.

W: Máme dobrý základ od rodičů, pocházíme z velmi dobré evangelické rodiny, kde držíme pohromadě.

M: Rodičům vděčíme za to, že nám ukázali, jakých zásad se máme držet. A bez ohledu na to, jak tyto křesťanské zásady dodržujeme, to je právě to, co nás spojuje, nejen bratry, ale celou rodinu. Z toho pramení dobré vztahy, ale i etika ve firmě.

A: Souhlasím s Mariuszem, že nás nesvazuje souhrn zákazů a příkazů, ale že nám rodiče dali dobrý příklad. Pro mě je velkou autoritou Bible.

Vzpomenete si ještě na první zaměstnance?

A, M, W: Úplně přesně. První tři nastoupili devět měsíců po založení firmy v květnu 1991. Dva z nich, Ing. Václav Štěblova a Ing. Roman Kantor, jsou tedy dodnes na vysokých manažerských postech.

M: Nejlepší byly, když jsme se celá firma vešla v hospodářskému jednomu stolu a mohli vést „pracovní porady“.

A: Naši zaměstnanci mají velkou zásluhu na rozjezdu Walmarku. Máme skvělý tým, a za to, kde jsme dnes, vděčíme zaměstnancům. Vždycky jsme otevřeně komunikovali a chtěli jsme, aby v tom pokračovali i výkonní manažeři. Tradice pokračuje – dvakrát ročně se konají mítinky, kde se mohou lidé ptát na cokoliv.

Jakým způsobem vyhledáváte schopné manažery?

A, M, W:

Snažíme se co nejvíce dávat šanci našim zaměstnancům. Osvědčilo se nám to více než lidé zvenčí a je to dnešní trend v managementu: „vychovat“ si vlastní nástupce. Hlavní lidé z velkých nadnárodních společností jsou často zvyklí na jinou firemní kulturu, na kompletní servis a na to, že mají v tísnu v cílech shora nalinkovaných. Ve Walmarku možná nemáme až tak jasná a mnohdy svazující pravidla, ale na druhé straně mají manažeři více možností dostat se k práci, kterou by jinde neměli šanci poznat, realizovat vlastní projekty, o nichž se kdykoli mohou radit i s majiteli.

Jaké akce probíhají v rámci firemních oslav dvacátých narozenin?

A, M, W: Připravili jsme celou řadu aktivit pro zaměstnance, veřejnost i stálé zákazníky. Máme připravené nové projekty, na které se můžeme těšit. Do důchodu se ještě nechystáme.





Omega-3

celosvětový trend

Víte, co vaše tělo potřebuje? Tuky... Ale jen ty zdravé! Česká republika zaujímá v žebříčku kardiovaskulárních úmrtí přední místo v Evropě i ve světě. Velmi nadějně proto působí závěry výzkumů omega-3.

Zposlední doby existuje více než 3000 klinických studií, které prokazují příznivý vliv omega-3 nenasycených mastných kyselin na kardiovaskulární zdraví. Zdrojem těchto látek je především rybí olej získávaný z mořských ryb, který obsahuje úžasnou směs EPA a DHA. Jako suchozemci konzumujeme mořské ryby

velmi málo a nepravidelně, proto naše tělo tyto nezbytné látky postrádá a jsme více ohroženi onemocněním srdce a cév.

Co se v naší stravě změnilo?

Především skladba přijímaných tuků. „Zdravé tuky“ přijímáme v menší míře než „nezdravé tuky“. Přitom právě mezi „zdravými tuky“, mezi

Pomoc z moře

Nový doplněk stravy **Omega 3 rybí olej s vitamínem E** obsahuje olej z ryb, které žijí v chladných arktických mořích a jsou tedy velkou zásobárnou omega-3 nenasycených mastných kyselin EPA a DHA. Přípravek Omega 3 rybí olej obsahuje dostatečné množství těchto účinných látek. Navíc je obohacen o vitamin E, který jako antioxidant chrání tělesné buňky a přispívá k normální funkci imunitního systému. Mělo vás překvapí také jeho cena. V lékárně zaplatíte za 30tobolkové balení přibližně 69 Kč.

Užívají se 2 až 3 tobolky denně.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Všestranné účinky omega-3

Oči

Oční sítnice je protnána nervy, jejichž podstatnou část tvoří omega-3 mastná kyselina DHA. Studie odhalily příznivé účinky užívání rybiho oleje u věkem podmíněné makulární degenerace, což je choroba projevující se rozostřeným centrálním viděním a postupně se zhoršující s věkem.

Pleť a vlasy

Omega-3 přispívají k lepšímu vzhledu pleti a pokožky. Zároveň snižují riziko padání vlasů a mají příznivý vliv na ekzémy.

Psychika

Existují vědecké studie, které prokazují příznivý vliv užívání omega-3 při depresích a špatné náladě, pravidelné užívání také tlumí agresivitu.

Srdce a cévy

Nejvýznamnější vliv mají omega-3 na srdce a cévy. Snižují rizika srdečního selhání, arytmií, snižují krevní tlak a zlepšují funkci cév.

Imunita

V lidském těle jsou buňky neustále vystavovány oxidačnímu stresu, který je poškozující, a tyto buňky se pak mohou změnit až v rakovinné bujení. Příznivý vliv omega-3 byl prokázán v souvislosti s rakovinou prsu, zejména u žen v období před a po menopauze.

Klouby

Příznivý efekt omega-3 byl prokázán zejména v případě bolestivých kloubních nemocí, jako jsou zánětlivá revmatická onemocnění.



n ž pat í rybí olej, p sobí v t le proti tuk m „nezdravým“. D ležitý je také pom r mezi omega-3 a omega-6 mastnými kyselinami (vyskytují se hlavn v rostlinách a rostlinných olejích). Z tímco p ed 200 lety byl pom r mezi omega-3 a omega-6 ve strav p iblíž n 1:1,5, nyní je nep ízniv zvrácen na hodnoty 1:10 až 1:40. Z ejm í z tohoto d vodu jsme více vystaveni riziku aterosklerózy, mozkových p íhod, infarkt nebo diabetu. Obyvatelé vysp lých zemí, jako jsou USA a západoevropské státy EU, si tato rizika dob e uv domují, proto spot eba dopl k stravy s obsahem omega-3 v t chto oblastech každoro n roste až o desítky procent.

Výsledky studií

V mnoha v deckých studiích bylo prokázáno, že omega-3 mají p íznivý vliv na srdce a cévy, protože pomáhají sní

žit rizika kardiovaskulárního úmrtí, srde ního selhání, srde ních arytmí, snižují krevní tlak a zlepšují funkci tepen. Omega-3 mírn edí krev, a tím p edcházejí vzniku sraženin a ucpání cév. Snižují hladinu cholesterolu a zvyšují p ízniv p sobící „zdravý“ HDL - cholesterol. Tím pomáhají p edcházet ateroskleróze. Stejn tak byly prokázány velmi p íznivé ú inky omega-3 u diabetik .



RNDr. Vladimír Voda, Ph.D.
ředitel
mezinárodního
obchodu Walmarku

Ptáte se...

Proč jíst raději mořské ryby, nežli sladkovodní?

Abychom obdrželi dostatečnou dávku EPA a DHA, měli bychom jíst mořské ryby alespoň 2x až 3x týdně. Sladkovodní ryby sice menší množství omega-3 obsahují, nicméně nepomohou nám upravit poměr mezi omega-3 a omega-6.

Proč raději ryby, a ne rostliny?

Omega-3 se vyskytují i v rostlinách, například ve lněném oleji. Z nich si sice tělo dovede vyrobit látky EPA a DHA, nicméně jen v omezeném množství.

Proč raději doplňky stravy, nežli ryby na talíři?

Protože doplňky stravy obsahují účinné látky EPA a DHA v koncentrovanější podobě a jsou téměř bez cholesterolu. Zároveň neobsahují těžké kovy, pesticidy, polychlorované bifenylly a hormony, které bývají v rybím mase. V doplňcích je také jasně dané množství účinných látek EPA a DHA, které potřebujeme k doplnění běžné stravy. Posledním argumentem, proč dát přednost tobolkám před pokrmem, je absence rybiho pachu, který mnoha lidem vadí.

Komu omega-3 pomáhají?

Dětem – zlepšují příznaky související s hyperaktivitou, nedostatečným soustředěním a schopností se učit.

Ženám – pomáhají překonat bolestivou menstruaci.

Nastávajícím a kojícím maminkám – jako součást nervových vláken jsou nezbytné pro vývoj plodu a nervové soustavy dítěte, což má příznivý vliv na pozdější kvalitu mentálních funkcí dětí.

Seniorům – příznivě působí jako prevence před ztrátou sluchu a zhoršujícím se viděním. Stejně tak zlepšují mozkové funkce – paměť, mentální výkon a myšlení.

Sportovcům – zlepšují některé výkonnostní parametry, například kapacitu plic.

Všem – udržují kardiovaskulární zdraví. Jsou také velmi vhodné pro diabetiky a zlepšují zdraví ledvin.

Jedinečná kombinace

Lecithin patří k látkám, které jsou pro člověka naprosto nepostradatelné.

Je součástí každé buňky a při jeho nedostatku nemůže lidský organizmus správně fungovat. Na nedostatek lecithinu nejcitlivěji reagují buňky nervového systému, čímž může být narušena správná funkce nervové soustavy. Pokud máme lecithinu dostatek, nepociťujeme nervozitu, **zlepšuje se naše psychická výkonnost, paměť, schopnost koncentrace i spánek.**

V tomto unikátním přípravku je lecithin doplněn o účinnou látku **resveratrol**, který se v největší míře nachází ve slupkách červeného vína. Je **silný antioxidant**, který se stal v poslední době předmětem zkoumání vědců po celém světě. Resveratrol přispívá především ke **snížení cholesterolu, snižuje výskyt srdečně-cévních onemocnění.** Chrání buňky před negativním působením volných radikálů a zpomaluje jejich stárnutí.

Tip:

Lecithin s resveratrolem je jedinečný unikátní formou tablet, které se dají snadno rozkousat, takže odpadá nutnost polykat velké tobolky.

Novinka

1568 mg
lecithinu
v denní
dávkě!



DOPLŇKĚ STRAVY

Podpora imunity

Beta glukan obsahuje látku přírodního původu, která chrání organismus před infekcí a pomáhá podporovat jak specifickou, tak i vrozenou imunitu. Zdrojem jsou buněčné stěny kvasnic rodu *Saccharomyces cerevisiae*. Doporučuje se pro **dlouhodobou podporu imunitního systému** a jako účinný doplněk například **při infekčních onemocněních** virového, bakteriálního, plísňového nebo parazitního původu. Zároveň působí podpůrně při **alergiích**, pomáhá **zachovat optimální hladinu krevních tuků a cholesterolu**, pomáhá zvyšovat imunitu v období dospívání a doporučuje se i při zvýšené fyzické a psychické zátěži.

Užívají se 2 až 4 tablety denně. Orientační cena v lékárně za 30 tablet 89 Kč.

Novinka



DOPLŇKĚ STRAVY



Walmart na kole dětem

Možná i vaším městem nebo vesničkou projel během letošního června peloton, v jehož čele šlapal cyklista na historickém vysokém kole. Generálním partnerem výjimečného projektu, jehož cílem byla pomoc onkologicky nemocným dětem, byla společnost Walmart.

Cílem projektu bylo oslovit ve ejnost v bývalém eskoslovensku, v pelotonu spojit všechny, kte í cht jí pomoci onkologicky nemocným pacient m a jejich rodinám. Spole - nost Walmart, jako nejv tší ryze eský farmaceutický výrobce, se již 20 let snaží p inášet zdraví do každé rodiny. Jsou však v ci, na které nesta í, a práv proto jsme se rozhodli podporovat ten-

to projekt," íká Ilona Urbanová, tisková mluv í Walmartu.

A jak akce probíhala? Peloton se vydal na cestu 8. ervna z Košic, nejvýchod - njšího cípu Slovenska, a 19. ervna dojel až do Aše na západních hranicích eské republiky. Tým, v jehož ele jel slavný velocipedista Josef Zimov ák, který zdolal nap íklad Tour de France, Giro de Italia nebo la Vuelta, navštívil



v rámci trasy tour Walmart NA KOLE D TEM 2010 šest nejv tších nemocnic, ve kterých se lé í onkologicky nemoc - né d ti, a p edal jim finan ní podpo - ru. B hem dvanácti dn cyklisté urazili 1490 km a zvlášt v záv re né ásti trasy museli p ekonávat nejen zna né p evý - šení, nast ádanou únavu, ale i nep í-



Prof. MUDr. Pavel Pafko, DrSc., chirurg

Vizitka

narodil se
3. 7. 1940 v Bratislavě
je ženatý, s manželkou Hanou má tři dcery
patří mezi světově uznávané specialisty na břišní a hrudní chirurgii
je přednostou III. chirurgické kliniky 1. LF Univerzity Karlovy v Praze a FN v Praze-Motole
má zásadní podíl na zavedení transplantace plic v České republice

Kterou etapu jste si vybral a jakou trasu jste ujel spolu s pelotonem?

Já jsem jel celou trasu od Košic až do Aše. Za 12 dní jsme ujeli 1490 kilometrů. Měli jsme štěstí na počasí až do Prahy, tady pak při startu do Karlových Varů od rána přšelo, takže jsme přijeli dost mokří... Ale nijak moc nám to nevadilo.

Jak jste se na cestu připravoval, kolik času jste strávil tréninkem?

Jsem zvyklý jezdit denně do práce na kole, stejně tak jezdím o víkend, takže trasa pro mě nebyla nijak náročná. Každý den jsme ujeli asi 120 km, což není žádná velká vzdálenost, na kterou by se člověk musel připravovat. Jízdu jsme strávili 8 až 10 hodin denně, takže průměrná rychlost byla asi 12 km/hod, což se dalo zvládnout bez nějaké zvláštní přípravy.

Jak si nejlépe odpočnete a odreagujete se třeba po náročné operaci?

Nejlépe relaxuji při sportu. Mám zaměstnání, kdy mnoho hodin stále stojím a hrbím se nad operačním stolem, takže je přirozené, že mému tělu i psychice nejlépe prospívá pohyb.

Jste velkým propagátorem zdravého životního stylu. V čem podle vás lidé nejčastěji chybují?

Myslím, že mladší generace už si dobře uvědomuje nutnost udržovat se v dobré kondici, protože jinak ztrácí konkurenceschopnost ve stále rostoucím „boji“ o pracovní místa. Zdraví je totiž absolutní základ pro úspěch v životě. A v čem lidé nejvíce chybují? Určitě v tom, že se málo pohybují, a jejich položky příjem – výdej nejsou vyrovnané. Zdá se mi, že starší generace je ještě stále závislá na knedlicích, vepřovém a zelí. Člověk by měl přemýšlet nad tím, co jí a kolik času věnuje denně pohybu, protože jinak vzniká začarovaný kruh. Obézní člověk se pohybuje jen s obtížemi, dělá mu problém sportovat. Důsledkem nevyrovnaného životního stylu jsou pak civilizační choroby, např. kardiovaskulární potíže, nádorová onemocnění, diabetes apod.

Vy sám nikdy nezhrěšíte třeba tím, že si dáte opečeného vuřta u táboráku? A nestane se, že byste si ráno řekl – dneska se mi nechce jít plavat?

Já ale nejsem žádný sportovní maniak, sportuji tak, aby mi to bylo příjemné. Takže se občas sta-

ne, že si ráno řeknu, že nepůjdu plavat. Ostatně při svém zaměstnání nemám na sport tolik času, kolik bych si přál. A co se týká zdravé výživy... samozřejmě taky občas zhřeším. Konkrétně ten zmíněný špekáček opečený na ohni si dám moc rád.

Kdo ve vás vypěstoval tak pozitivní vztah ke sportu?

Asi předpokládáte, že řeknu, že to byli rodiče. Jenže ti měli spíš starosti, jak nás děti uživí. Tatínka vyhodili v roce 1948 z práce, maminka musela také změnit profesi. Ale právě proto, že jsme byli celkem chudí a neměli moc prostředků, jak se jinak zabavit, byl pro nás sport tou nejlevnější a nejlepší zábavou.

Projekt Na kole dětem, který jste podpořil, vznikl na pomoc onkologicky nemocných dětí. Zdá se, že těchto onemocnění u dětí přibývá. Nebo jsme jen byli dříve méně informováni?

To se nezdá, to je bohužel fakt. Onkologických onemocnění u dospělých i u dětí každým rokem přibývá. Proto je tak důležité šířit osvětu. To byl ostatně také jeden z hlavních cílů projektu Na kole dětem. Je skvělé, že se podařilo dát nemocnicím určité finanční částky, a stejně tak je prospěšné, že prostřednictvím těchto akce bylo možné lidi upozornit na velký problém nárůstu onkologických onemocnění a přimět je, aby se zamysleli nad svým životním stylem a nad možnostmi prevence civilizačních chorob.

Na čem by se podle vás dalo ušetřit, aby zbylo víc peněz na zdravotnictví?

Státy na západ od našich hranic vydávají na zdravotnictví až dvakrát tolik finančních prostředků než my. Jde zkrátka o to tohle si uvědomit a rozkrájet ten malý dort (tedy celkový hrubý domácí produkt), který máme, trochu jinak. U nás jde do zdravotnictví 6,8 % hrubého domácího produktu, zatímco třeba v sousedním Rakousku 10,1 %. Samozřejmě trochu ušetřit se dá například na tom, že si lidé budou jednodušší věci, jako kapky na kašel atd., hradit sami. Ale to jsou celkem zanedbatelné položky. Podstatné je změnit náhled na potřeby zdravotnictví, uvědomit si jeho nepostradatelnost pro nás všechny a věnovat na něj více peněz ze státního rozpočtu.

Děkujeme, že jste si našel čas na náš rozhovor, a přejeme vám k letošnímu významnému jubileu do dalších let hodně zdraví a elánu.

ze po asi. Z Aše až do Prahy jim na cestu svítilo sluníčko, ale do posledních etap, která měla cíl v Karlových Varech, dojel peloton promrzlý a promáčený. Ale stačilo vidět nadšení malých pacientů i jejich ošetřujících lékařů na oddělení karlovarské onkologie, kteří cyklisty přivítali a všechny „útrapy“ z cesty se rázem jevíly jako malicherné. Výjimečná akce skončila v sobotu 19. 6. v Aši.

V různých etapách bylo možné mezi cyklisty pelotonu zahlédnout i slavné a populární tváře, například našeho špičkového kardiochirurga prof. MUDr. Jana Pirka, DrSc. a také prof. MUDr. Pavla Pafka, DrSc., který patří mezi světově uznávané odborníky specializující se na břišní a hrudní chirurgii. Právě pan profesor Pafko byl tak laskavý a poskytl nám rozhovor pro náš časopis.



I mlsání může být zdravé!

„Gumové“ bonbonky děti milují, Walmark pro ně ale nachystal ještě lepší „vychytávku“ – želatinové Martáňky, na nichž si pochutnají a kteří jim zároveň dodají tu správnou porci denní dávky vitamínu D, ale i ostatních vitaminů a minerálů.



Pro všechny šikovné děti!

Namalujte Martáňka, jak si představujete, že strávil své letošní prázdniny, a svůj obrázek nám pošlete do 31. 12. 2010 na známou adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. **Z došlých obrázků vybereme deset nejlepších a jejich tvůrce odměníme novými Martáňky®Gummi a krásnými hračkami, které do soutěže věnovala firma Playmobil** (www.panacci.cz).



MUDr. Jiří Povolný,
dětský chirurg,
www.amed.cz

Vápník je jednou z hlavních minerálních složek kostní tkáně, proto je nezbytné, aby byl dostatek jeho dostupný pro dosažení maximální hmoty kostí v mladém věku. Jinak totiž může nízký příjem nebo špatné vstřebávání vápníku u dětí omezit jejich růst a hrozí, že kosti porostou nesprávně, budou méně pevné nebo se budou snadno lámat.

Metabolismus vápníku zásadním způsobem ovlivňuje vitamin D, a to se všemi dětmi sledky. Například zvyšuje vstřebávání vápníku ve střevě a umožňuje mineralizaci kostí.

Jedním z prvních příznaků nedostatku vitamínu D je svalová slabost a ztuhlost a také zvýšená citlivost k infekcím.

Vitamin D se obecně vyskytuje v tuku jater ryb, zejména mořských (sardinky, sledi, makrely, lososi). Menší množství vitamínu D obsahují vejce, maso, mléko a máslo.

Lidský organizmus si dokáže vitamin D sám vytvářet, a to za pomoci slunce. Jeho tvorbu však ovlivňuje řada faktorů, například zeměpisná šířka, znečištění vzduchu, propustnost atmosféry atd. V evropských zemích je syntéza vitamínu D na pokožce vlivem slunce jeho závažným nedostatkem, zvláště v zimním období, kdy se slunce na obloze moc často neobjevuje. Proto je vhodné zvláště v tomto období doplnit jeho zásoby pomocí doplňku stravy. Potřebná denní dávka vitamínu D u dětí činí asi 10 µg (tj. 400 IU) denně.

Posviťte si na vitaminy

Oblíbení Martánci s imunaktivem a Martánci s prebiotiky přinášejí dětem kromě správné denní dávky vitaminů a minerálů také dobrou zábavu. Do sbírky „martáňských“ hraček teď přibyl laser, který si děti pomocí karabiny můžou připnout k poutku u kalhot nebo zavěsit na batoh, posviťt si s ním a vytvořit ve tmě pravou laserovou show.



Martánci s imunaktivem
zadarmo



Martánci® Gummi

Martánci®Gummi jsou noví želatinoví Martánci, kteří obsahují nezbytné vitaminy a minerály pro správný fyziologický růst a rozvoj dětí, a navíc velmi dobře chutnají. Obsahují komplex **BoneActive** tvořený dvěma aktivními látkami – vápníkem a vitamínem D. Tyto látky jsou nezbytné pro správný vývoj a růst kostí u dětí. Martánci®Gummi jsou vhodné hlavně pro všechny děti ve věku 3 až 12 let, jejichž pravidelná fyzická zátěž zvyšuje požadavky na příjem vitaminů a minerálů a zejména látek vyživujících nadměrně namáhané kosti a klouby. **Novinka Martánci®Gummi obsahuje pouze přírodní barviva** a je ochucena čtyřmi ovocnými příchutěmi v jednom balení – jahoda, pomeranč, lesní plody a citron. S jedním „gumovým“ Martáňkem dětský organizmus získá optimální denní dávku vitamínu D. www.martanci.cz

Novinka



Walmart slaví
20 LET
Slavte s námi



Vyhrajte zájezd!

Soutěže o skvělé ceny

Pokud si v období od 17. 9. do 31. 10. 2010 nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby a vaše objednávka bude vyšší než 1999 Kč, budete za azení do slosování o **zájezd dle vlastního výběru v hodnotě 10 000 Kč** a **19 balíků výrobků Walmart v hodnotě 1000 Kč**. Slosování probíhá do 15. 11. 2010, seznam vylosovaných výherců bude uveřejněn na www.kzw.cz

Dvojitý bonus!

Chcete získat dvojitý bonus ve věrnostním programu? Je to jednoduché.

U každého nákupu v zásilkové službě v období od 17. 9. do 31. 10. 2010 vám automaticky připočítáme Wk za zakoupené produkty. Pokud ještě pošlete na adresu Zákaznického servisu číselné kódy ze zakoupených produktů, budou vám Wk také připočítány.

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

Fotosoutěž 20 let s Walmartem!

S našimi produkty nebo logem se můžete setkat na různých místech. Vyfoťte sebe nebo svou rodinu s výrobkem nebo logem Walmart, vaši kreativita se meze nekladou. Každý soutěžící se do soutěže přihlašuje pouze jednou fotografií. Podrobné podmínky soutěže a způsob zaslání soutěžních fotografií jsou uvedeny na www.kzw.cz v sekci soutěže, anebo je můžete získat na bezplatné zákaznické lince na čísle 800 141 141. Ze zaslanych fotografií bude vylosováno **20 výherců, každý z nich obdrží plyný dárek.**

Bližší informace k soutěžím naleznete na naší internetové stránce www.kzw.cz anebo je získáte od našich operátorek na klientské lince 800 141 141.

TOP 10 produktů Walmart z nabídky 20 let podle prodaných kusů v zásilkové službě KZW

1. ImunActiv® – 20 let 30+10
2. Hlíva ústříčná – 20 let 60+30
3. MegaCéčko Aktiv – 20 let 100+20
4. Proenzi® 3 – 20 let 180+45
5. Echinacea – 20 let 60+12
6. GinkoPrim® MAX – 20 let 60+20
7. Varixinal® – 20 let 90+18
8. Super Omega 3 – 20 let 60+12
9. Coenzyme Q10 – 20 let 60+20
10. Prostenal s Perfect Complexem® – 20 let 60+20



Vaše nejoblíbenější produkty!

DOPLŇKY STRAVY

*Nakupujte pohodlně a rychle
v našem zásilkovém prodeji!*



Připravujeme

Dodací lhůty, poštovné

a balné:

**Zboží vám dodáme
nejpozději do 3 dnů od přijetí
objednávky.**

Balné a poštovné ve výši 85 Kč
bude účtováno objednávkám
nižším než 590 Kč.

Při objednávce nad 590 Kč
hradí výdaje spojené s balným
a poštovním společnost
Walmart.

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 na dobírkovém
ceníku a zasláním na adresu: Walmart, a. s.,
Zákaznický servis, Nová továrna 1940,
737 01 Český Těšín

Elektronickou poštou na adrese
farmainfo@walmart.cz

Již v říjnu si můžete své zboží
nechat zaslat prostřednictvím
služby DPD Classic doručení
Privat, které zaručuje intenzivní
komunikaci s příjemcem zásilky,
a díky tomu zvyšuje pravděpo-
dobnost úspěšného doručení již
na první pokus. Podmínky pro
využití této služby jsou zveřej-
něny na našich internetových
stránkách www.kzw.cz!



*Nakupujete
v zásilkové službě?*

Získejte navíc dárek podle
výše svého nákupu!

Při nákupu v rozmezí
2500 až 3999 Kč obdržíte
multifunkční šroubovák



Při nákupu nad
4000 Kč obdržíte
koupelovou sadu



*Věrnostní
program*

Střádání čárových kódů je jednoduché – vystřihnu, nalepím, pošlu.

Ať nakoupíte produkty Walmart v lékárně, nebo
prostřednictvím zásilkové služby, my vás odměníme ve
věrnostním programu Klubu zdraví Walmart.



1

Vystřihněte čárový
kód z papírové
krabíčky 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
nastřádané Wk poslat.



3

Odešlete (nejvhodněji jako
doporučenou zásilku) na adresu
Walmart, a. s., Zákaznický
servis, Nová Továrna 1940, 737
01 Český Těšín.
**Nenalepené kódy nemohou
být z technických důvodů
zpracovány.**

Telefonická poradna s lékařem



Prostřednictvím naší
**bezplatné linky
800 141 141**
můžete každé úterý mezi
15.00 a 16.30 zavolat
MUDr. Lucyně Škňouřil
a zeptat se jí na vše, co se
týká vašeho zdravotního
stavu, životosprávy, složení
a užívání doplňků stravy.

Ostatní výhody pro členy KZW

Bezplatná linka 800 141 141
v pracovních dnech v době
7-19 hodin

Osobní stránka s možností
objednávky na www.kzw.cz
Trvale nadstandardní péče –
vyřizování klubových i odborných
dotazů, soutěže, ankety
Nákup za ceny přímo
od Walmartu

Smluvní partneři



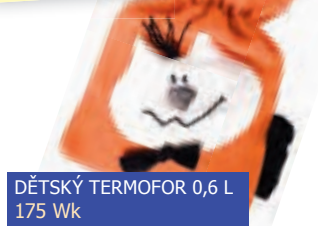
CK PRESSBURG,
specialista na lázeňské,
relaxační a wellness
pobyty, poskytně členům
Klubu zdraví Walmart
slevu 5 % z katalogové
nabídky lázeňských
pobytů.



HUDYSport, největší obchodní
sít s vybavením pro turistiku,
horolezectví a pobyt v přírodě,
vám doporučí nejvhodnější
a nejspolehlivější výstroj. Naším
členům nabízí slevu 5 % na veškeré produkty
a služby. Více informací o společnosti HUDYSport
naleznete na internetových stránkách
www.hudy.cz

DÁRKY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ

Novinka



DĚTSKÝ TERMOFOR 0,6 L
175 Wk

Novinka

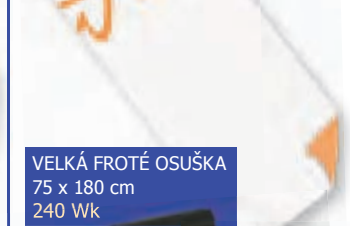


**AUTOLÉKÁRNIČKA
V TEXTILNÍM OBALU**
230 Wk

Odpovídá
vyhláše
č. 283/2009.
Povinnost pro
všechna vozidla
od 1. 1. 2011



SADA FROTÉ RUČNÍKŮ
2 ks rozměr 100 x 50 cm
230 Wk



VELKÁ FROTÉ OSUŠKA
75 x 180 cm
240 Wk

Nyní
ušetříte
40 Wk



**KOUBELOVÁ
SADA VANILLA**
240 Wk

Sprchový gel,
koupelová sůl,
masážní váleček
a mýdlo

Novinka



SKLÁDACÍ NÁKUPNÍ KOŠÍK
44 x 28 x 22 cm
270 Wk

Novinka



POLŠTÁŘEK BENOSEN
37 x 37 cm
290 Wk

Novinka



SPORTOVNÍ TAŠKA HUSKY GOSPEL
17 x 51 x 25 cm, objem 35 l
460 Wk

Doprodej



SPACÍ PYTEL HUSKY GALANT
Komfort +10 °C
470 Wk

Novinka



SPORTOVNÍ BATOH HUSKY KANGO
50 x 35 x 20 cm, objem 35 l
595 Wk

Novinka



MĚŘIČ TLAKU A PULSU - PAŽNÍ
ZNAČKA TOPCOM
695 Wk



TAŠKA NA KOLEČKÁCH HUSKY ROLLER
70 x 34 x 34 cm, objem 80 l
825 Wk

TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	63
Acneon	30 tablet	6038	24	233
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57
Arthrostop krém	100 ml	6315	8	79
Arthrostop Plus	100 tablet	6131	37	335
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	42	378
Arthrostop Rapid	180 tablet	0203	74	627
Benosen	20 tablet	1521	12	121
Benosen	40 tablet	3785	20	206
Beta Glukan	30 tablet	7065	72	7
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	87
Beta karoten 10000 I.U.	100 tobolek	3406	11	117
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	4	36
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94
Céčko víceň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	44
Clarinol 1000 mg CLA	30 tobolek	0401	26	253
Coenzyme Q 10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	167
Coenzyme Q10 30 mg	30 tobolek	5776	14	135
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	203
Coenzyme Q10 60 mg	30 tobolek	1286	20	194
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303
Dialevel	30 tablet	1941	15	142
Dialevel	60 tablet	3938	27	259
Echinacea	60 tablet	4393	8	90
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146
Energy Spektrum	30 tablet	4908	12	127
EPA marine	30 tablet	4816	7	67
EPA marine	100 tablet	5226	19	176
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163
Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	30 tobolek	4298	10	106
Ginkgo biloba - Pupalka dvouletá	60 tobolek	5202	10	106
GinkgoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	126

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	228
GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	34	310
GinkoPrim MAX	30 tablet	2191	15	141
GinkoPrim MAX	60 tablet	2610	26	252
GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Hlíva ústřičná	30 tablet	7264	12	130
Hlíva ústřičná rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
Hlíva ústřičná Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Hvězdíci	30 tablet	5598	17	159
Hvězdíci	60 tobolek	8155	30	284
Chró 0,200 mg	30 tablet	6223	11	119
Chromdiet	30 tablet	4809	8	86
Imunactiv	30 tablet	2276	12	123
Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	6	60
Kelp - 0,15 mg jódu	100 tablet	5219	11	108
Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	6	58
Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	11	108
Lecithin forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	172
Lecithin s resveratrolem	30 tablet	6563	63	6
Lecithin s resveratrolem	90 tablet	6556	17	156
Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Martánci GUMMI	60 ks	8055	16	150
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	6631	24	231
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7920	7	78
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	6594	24	231
Martánci IMUNO MIX	100 tablet	6587	24	231
Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78
Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	6617	24	231
Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	6600	24	231
Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	6624	24	231
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123

Společnost Walmark si vyhrazuje právo změny designu dárek ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark, a. s.

Zobrazení předmětu v nabídce je pouze ilustrační a nemusí dokonale zobrazovat skutečnou barvu a tvar předmětu. Technické a tvarové změny předmětu jsou vyhrazeny.

**TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU
PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK**

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	146
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	146
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100 tablet	1118	12	127
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113
Omega 3 rybí tuk	30 tablet	8239	5	55
Omega 3 rybí tuk	60 tablet	8246	10	97
Optitensin	30 tablet	5887	12	122
Optitensin	60 tablet	1926	21	212
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	60 tobolek	1064	41	367
Psyllium Husks 850 mg	90 tablet	8551	12	122
Pumpkin	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
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Salutil Probio	30 tablet	5123	19	176
Salutil Probio	10 tablet	6358	5	67
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 tablet	6069	11	113
Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79
Spektrum s imunaktivem	30 tablet	1613	12	127
Spektrum s imunaktivem	90 tablet	1668	31	288

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Spektrum Imunactiv NEW 2+1	30 tablet	6716	31	288
Spektrum Energy	30 tablet	6686	12	127
Spektrum Energy 2+1	30 tablet	6693	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	30 tablet	6969	32	298
StresVit	30 tablet	3161	10	99
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Urinal	30 tobolek	5943	16	148
Urinal	60 tobolek	4041	28	268
Urinal	90 tobolek	0623	41	367
Urinal Akut	10 tablet	5758	17	159
Urinal hot drink	12 sáčků	5765	19	186
Vápník - Hořčík - Zinek	30 tablet	3369	5	51
Vápník - Hořčík - Zinek	100 tablet	3925	11	109
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100 tablet	8308	13	133
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	200 tablet	9909	23	227
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	73
Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Varixinal	90 tablet	4786	36	331
Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
Vesisorb Q10 30 mg	30 tablet	8032	19	178
Viaderm	30 tobolek	1309	18	168
Viaderm	50 tobolek	1279	29	271
Vialong	30 tablet	4539	27	260
Vialong	90 tablet	4768	71	608
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	5	46
Yucca	30 tobolek	4212	8	87
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Ženšen korejský	30 tobolek	3952	11	117
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	143

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124
Acidophilus & Pectin	50 tobolek	NB5427	9	127
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	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
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	30 tablet	NB2703	9	125
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	60 tablet	NB2727	16	230
Echynyl	60 tobolek	NB6535	12	172
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
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3804	9	126
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3804	13	177
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	9	128

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	14	197
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	25	347
Omefor 3-6-9	30 tobolek	NB8217	12	163
Omefor 3-6-9	60 tobolek	NB1519	20	280
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100 tablet	NB2782	10	144
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200 tablet	NB9886	18	251
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. přírodní	100 tobolek	NB2601	12	162
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
XTreme trim Phase2	30 tablet	NB3336	27	372
XTreme trim Phase2	60 tablet	NB3404	43	595
Zacne (proti akné)	100 tablet	NB5808	9	132
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Želatina přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	169

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180 tablet	6853	75	660
Proenzi 3	90 tablet	6414	45	401
Proenzi 3	180 tablet	5014	75	660

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	415
Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	684
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	39	349

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Sada pro cyklisty DOPRODEJ	1 ks	6100	0	160
Dětský termofoř	1 ks	6200	0	175
Autolékárnička	1 ks	6300	0	230
Dva froté ručníky (100x50)	2 ks	5200	0	230
Koupelová sada v dárkovém balení	1 ks	5100	0 AKCE	240
Velká froté osuška (75 x 180 cm)	1 ks	1300	0	240
Skládací nákupní košík	1 ks	6400	0	270

SEZNAM DÁRKŮ PODLE HODNOTY Wk	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Polštářek Benosen	1 ks	6500	0	290
Sportovní taška HUSKY Gospel	1 ks	4500	0	460
Měřič tlaku a pulsu	1 ks	5900	0	695
Samonafukovací karimatka	1 ks	3600	0	695
HUSKY Fuzzy DOPRODEJ				
Cestovní taška na kolečkách HUSKY Roller	1 ks	3100	0	825

Nejen pro závodníky, ale i pro rekreační sportovce je Xpower od Aminostar velmi dobrým pomocníkem.



Podzim jako výzva

Podzimní počasí sice dává sbohem letním aktivitám, ale i indiánské léto můžete strávit aktivně. Radost z pohybu ještě umocní účinná sportovní výživa.



Mezi nejoblíbenější podzimní sporty patří bezesporu cyklistika. Stala se doslova fenoménem podzimních dní, protože se hodí pro každého bez omezení v ku – pro osoby s nadváhou, hypertonií i lidi s dýchacími problémy... Vede ke zlepše-

ní zdraví a podporuje dobrý psychický stav. B h zase p ispívá k maximálnímu zlepšení výkonnosti a k psychickému uvoln ní. Co je však pro t lo nezbytné, a to i v p ípad rekrea ního nebo amatérského sportování, je podpora fyzické aktivity dodáním správných živin.

Kde vzít energii?

Každý sportovec potřebuje energii a stejně je tomu i u rekreačních cyklistů nebo běžců.

Nejvhodnější pro doplnění energie před sportem i při něm jsou energetické gely a tyčinky. Společnost Aminostar pro vás připravila absolutní jedničky na trhu, a sice **XPower Carbogel** – energetický gel s fázovaným zásobováním vašeho těla energií, od rychle využitelné fruktózy a dextrózy po pomalu se uvolňující maltodextrin, a **XPower Energy Bar** – lahodnou energetickou tyčinku vhodnou pro období energetické krize nebo jako svačinku na cestách.

A protože je samozřejmostí, že se budete při sportovní aktivitě potit, je nutné předejít jakýmkoliv neblahým následkům z úbytku tekutin v těle, jako bývá únava, závratě nebo nechutenství. Proto je **nutné ztráty tekutin nahradit**, a to nejlépe iontovým nápojem **IontStar Sport sirup** nebo **XPower Flash**. Nápoj připravený pomocí těchto produktů vám dodá energii v průběhu cesty, ale současně doplní i potřebné vitaminy a minerální látky, které se ztrácejí pocením. Zároveň tak nebudete podléhat svalovým křečím, které sportovní aktivitu mnohdy doprovázejí.

Několikanásobně se vám vyplatí, když budete **preventivně chránit své klouby, vazy a šlachy** – vhodným pomocníkem může být například **Bonestar Sport**.

Sport pod střechou

Celá řada sportovců využívá podzimní dny k návštěvě posiloven a zvýšení svalové hmoty. Vede je k tomu v mnoha případech touha po změně postavy a nabrání svalové hmoty nebo silové kondice pro zimní období. V případě silových sportů je doslova nutností dodávat živiny pomocí sportovní výživy. Které jsou ty nejpotřebnější?

Pokud chcete budovat svalovou hmotu, musíte doplňovat živiny ve formě proteinových přípravků a gainerů. Tyto produkty slouží k obnově poškozených svalů, optimální regeneraci a zejména k maximálnímu nárůstu svalové hmoty. Společnost Aminostar vám přináší celou řadu výrobků, z nichž pro vás bude zřejmě nejvhodnější **Whey Protein Actions 85**, ale zkusit můžete i lahodný **Ultra Diet Shake**. Z gainerů pak určitě oceníte **Whey Gainer Actions**.

Toužíte-li po maximální síle, je vhodné proteinové nápoje obohatit o kreatinový přípravek, jako je **Creatine Monohydrate** nebo **Creatine Ethyl Ester**. Tyto přípravky zajistí maximální výkon a využitelnou sílu pro vzepržení zátěže.

Pracujete-li na maximální anabolizaci (růstu) svalstva, je vhodné použít některý z anabolizérů. Tyto přípravky vám zaručí maximální růst svalové hmoty, jejich napumpování potřebnými živinami a vaskulárností. Z celé řady anabolizérů jsme pro vás vybrali **Tribulus Terrestris**, který navíc podpoří vaše libido.



Výrobky Xpower žádejte prostřednictvím KZW, v obchodní síti Vitaland nebo na www.aminostar.com. Více informací o doporučených produktech naleznete na stránkách www.kzw.cz.

DOPL KY STRAVY

Mám další důvod k radosti

Když v roce 1963 získal **Karel Gott** svého prvního Zlatého slavíka, nikdo nejspíš netušil, že mu tento titul zůstane dodnes. Fenomenálního úspěchu dosáhl nejen díky výjimečnému talentu, ale také svou pracovitostí a vytrvalostí. A jak on sám říká – měl štěstí na lidi... Stejně odpovědně jako ke všemu, co dělá, přistupoval i k našemu rozhovoru (pozn. setkání proběhlo v červnu). My mu za to děkujeme a přejeme do dalších let pevné zdraví a hodně důvodů k radosti!

Jak budou letos vypadat vaše prázdniny? Abych byl upřímný, tak mám tolik závazků, že vůbec nevím, jestli nějaké prázdniny budu mít. Chtěl bych alespoň týden strávit s rodinou a dětmi, ale to je zatím jen přání. Já si to opravdu neumím naplánovat a dosud jsem se ještě nenaučil umění „říkat NE“. Vždycky si totiž položím otázku: Co kdyby už příště taková nabídka nepřišla?

* Co je pro vás ten nejlepší způsob relaxace?

Odpocínu si pokaždé, když se můžu sám projít v přírodě, a potom velký relax je pro mě malování. Nejsem pod žádným tlakem, přemýšlím hlavně o tématech, která stojí za to, abych je namaloval, o barevných kompozicích... A musí se mne dotknout múza. Je to pro mě jiný způsob umění a úplný opak šoubyznysu. Ten neodpouští žádnou chybu a vyžaduje neúprosnou disciplínu. Když něco zkazím v malování, tak to prostě předělám nebo vyhodím...

* Co děláte pro to, aby vaše tělesná schránka fungovala tak, jak má?

Když mám čas, tak chodím na rehabilitaci, ale protože volný čas v podstatě nemám, tak pro své zdraví nedělám téměř nic a spoléhám se na svůj stav duševní vyrovnanosti a uspokojení s tím, co dělám, a v neposlední řadě je pro mne obrovským nábojem reakce spokojeného publika.

* K vašemu povolání patří i neustálé přesuny z místa na místo. Neunavuje vás už cestování?

Víte, já jsem jako malý kluk sedával nad globusem, měl rozložené mapy všude kolem po podlaze a ukazoval jsem si země a krajiny, kam se jednou vydám. Ten malý kluk ve mně zůstal. Rád cestuji, pořád ještě rád řídím auto a mnoho z těch dětských cestovatelských snů se mi splnilo.

* V roce 2004 jste zažil ničivou vlnu tsunami v Thajsku doslova na vlastní kůži. Věříte, že máte svého anděla strážného?

Já tomu věřím. Zažil jsem už tolik kritických situací, že kdybych nevěřil, tak nepojedu autem, nepoletím leta-

dlem a bál bych se i vstoupit na jeviště k mikrofonu. Já věřím, že mám svého anděla strážného, který mě má rád.

* Některé písně jste nazpíval také francouzsky, hebrejsky, japonsky, latinsky, španělsky, italsky, rusky, ukrajinsky, romsky, polsky, maďarsky, chorvatsky... Co musí zpěvák udělat pro to, aby zazpíval píseň třeba dobrou hebrejštinou?

Ve všech těchto jazycích jsem zpíval a dokonce své písně jsem si v těchto jazycích i uváděl. Nejdřív musím chtít umět, musí mě to bavit, pak se musím píseň v cizím jazyce naučit a s konzultantem prověřit svoji výslovnost. Na koncertě potom sleduji, jestli mi diváci rozumějí, když mluvím a zpívám v jejich mateřštině.

* Zajímáte se prý o historii. Ve kterém období a kde se podle vás lidem nejlépe žilo?

Řekl bych, že nejlépe se žije lidem v současné střední Evropě, protože je jedním z mála míst na zemi, kde se už 65 let neválčí, což se nedá říct o žádné jiné historické etapě. A žije se tu relativně na dobré životní úrovni.

* Vaše příjmení znamená v překladu Bůh. Kdybyste měl nadpřirozené schopnosti, co byste jako první změnil na tomhle světě?

Vyděme z reality, že žádný takový člověk na této planetě neexistuje, takže změnit tenhle svět nemůžu. Důležité je snažit se změnit sebe, abych se dokázal se životem poprat, dokázal přežít, a přesto nikomu neublížil, a dovedl přijímat věci běžného života a naučil se s nimi žít.

* V jednom rozhovoru jste říkal, že pejska si pořídíte na důchod. Nedávno přibylo do vaší rodiny štěně zlatého retrievra Stella. Má to snad znamenat, že se chystáte do důchodu?

Naopak! Pořídili jsme si pejska, abychom měli další radost ze života, a to se nám splnilo. Věřte, že u nás je tak veselý chaos, že myšlenka na důchod je opravdu v nedohlednu.



*Pořídili jsme
si pejska,
abychom měli
další radost ze
života, a to se
nám splnilo.*



As. MUDr. Eduard Šťastný, ortopedická klinika 2. lékařské fakulty UK a FN Motol, Praha

Pokrok v péči

Díky modernímu výzkumu a vývoji v oblasti kloubní výživy se pacientům dostává stále lepší pomoci prostřednictvím účinných preparátů. Mezi mimořádně kvalitní kloubní přípravky patří i novinka Proenzi 3+ se složením obohaceným o unikátní kolagenní složku ExPur pro ještě lepší účinek. Na nejdůležitější informace týkající se zdraví kloubů jsme se zeptali lékaře As. MUDr. Eduarda Šťastného.

S jakými onemocněními kloubů se ve své praxi nejčastěji setkáváte a koho nejvíce postihují?

Určitě nejastji se setkávám s osteoartrózou nosných kloubů a malých kloubů ruky. Z nosných kloubů je to nejastji kolenní a kyčelní kloub. Výskyt onemocnění narůstá s věkem. V populaci je celkem postiženo osteoartrózou

asi 15 % lidí, a u žen u osob ve věku 70 až 80 let je to již 80 %.

Jak se osteoartróza projevuje?

Jedná se o degenerativní primárně nezánně tlivě onemocnění, při kterém dochází ke ztrátě kloubní chrupavky. Mění se i okolní kost, vazy a svalové skupiny. Klinicky se projevuje především bolestí, omezením rozsahu hybnosti

a až rozvojem deformity kloubu. Bolest je nejprve startovací, to znamená, že se pacient ráno probouzí a trvá mu asi patnáct minut, než se rozhybe. Potom má bolesti po zátěži, a při rozvinuté nemoci trpí bolestmi zátěže i v klidových chvílích, a to i v noci.

Jaké jsou možnosti prevence?

Pokud už pacient nemá žádné příznaky, je velmi důležité dodržovat zdravý životní styl, vyvarovat se konzumace tučných jídel, pokrmů s nadbytkem cukru, hlídat si tedy především hmotnost a v novat dostatek času rozumnému pohybu, při kterém nedochází ke přetížení kloubů. Ze sportů bych preferoval jízdu na kole, plavání a chůzi – například ičetiminutové procházky. Pohyb udržuje tonus dynamických stabilizátorů kloubů (svalů), do jisté míry zachovává potěbný rozsah hybnosti kloubu a podílí se i na výživě kloubní chrupavky.

Které sporty byste z tohoto hlediska nedoporučil?

Jedná se obecně o sporty spojené s jednostranným přetížením postiženého kloubu – squash, doskokové sporty, jako je basketbal nebo volejbal, a vzpírání.

Jaké byly možnosti prevence osteoartrózy v minulých letech, a jaké jsou dnes?

Dříve byla osteoartróza poddiagnostikovanou jednotkou. To znamená, že minimum lidí, kteří měli popisované problémy, bylo cíleně léčeno. Vše se například včasně opotřebení pohybového aparátu. Kloubní výživa v podobě doplňků stravy a nitrokloubních injekcí obsahujících kyselinu hyaluronovou prakticky neexistovala. Významný rozmach zaznamenala i výroba léků



O KLOUBY

Proenzi® 3+

s protizánčlivým účinkem. V dnešní době existuje poměrně hustá síť nemocničních a ambulantních zařízení v různých specializacích (ortopedie, revmatologie, traumatologie). Díky sdělovacím prostředkům a elektronickým médiím je otevřen celkem velký prostor zdravému životnímu stylu a prevenci nemocí na metabolismus chrupavčitěbu (doplňková strava – kloubní výživa) jsou hojně propagovány.

Čím by se měl zákazník řídit, když si v lékárně vybírá kloubní výživu?

Určit by si měl zjistit, zda se jedná o preparát pouze s jednou účinnou látkou (monokomponentní), nebo preparát s více komponentami (např. s látkami působícími protizánčlivě, vitamíny). Měl by se dívat především po přípravcích, které obsahují hlavní účinné látky – glukosamin sulfát a chondroitin sulfát. A samozřejmě zjistit si obsah a množství výživných látek v preparátu. Denní dávka u chondroitin sulfátu by měla být 800 mg, u glukosamin sulfátu 1500 mg. Doporučuji ale při přetrvávajících bolestech konzultovat vždy svůj stav s odborným lékařem, který by měl mít přehled o lécích, doplňcích stravy i možnostech neoperativní a operativní léčby (poraněný meniskus, který není ošetřen operativně, může způsobit těžkou artrózu, a žádný doplněk stravy ani lék ji nevyčlejí).

Jakou roli hraje v kloubní výživě kolagen typu II?

Kolagen II. typu je bílkovina, která se skládá z jednotlivých aminokyselin a tvoří součást kloubní chrupavky. Je to i přidatná látka obsažená v doplňcích stravy, o které se v současnosti vedou diskuse, zda může být účinná v případě osteoartrózy, i nikoli. Není už ale pochybnosti o jejich pozitivních účincích v případě dalšího, a bohužel velmi závažného onemocnění – revmatoidní artritidy. Prokázalo se, že kolagen typu II je účinný v množství 20 µg. Jeho účinek ale není vyživující. Působí na úrovni imunitního systému a i v takto

malé dávkě může přiblížit nemoc pozitivní vlivem. Stavebními kameny kolagenu jsou aminokyseliny, které po vstřebání ze stravy mohou hrát roli i při výstavbě kloubního kolagenu, tedy účinkovat i na kloubní chrupavku.

Jaký význam má v péči o klouby vitamin C?

Vitamin C má význam při syntéze bílkovin, tedy potažmo při syntéze kolagenu. Působí tedy blahodárně na kosti, svaly, vazy i klouby.

Doporučil byste užívat kloubní výživu i po endoprotéze?

Určitě, ne kvůli kloubní náhradě, tam nemáme co vyživovat, ale kvůli kloubu druhé končetiny, které jsou při rehabilitaci dočasné zhojovány. Po každém podobném ortopedickém zákroku u lidí postižených osteoartrózou bych doporučil užívání kloubní výživy z hlediska symptomatického. Působíme tak přímo na chrupavčitou buňku, chondrocyt, a tato buňka pak produkuje mezibuněčnou hmotu, kde je kolagen, a látky glukosamin sulfát a chondroitin sulfát. Kloubní výživa, jako je například Proenzi 3+, snižuje bolest, zlepšuje hybnost a také snižuje dávky nesteroidních antirevmatik, která vždy představují pro organismus určitou zátěž ve smyslu nežádoucích účinků.

Proč by se měla kloubní výživa vždy užívat v delších cyklech?

Doplňková strava tohoto typu patří do skupiny tzv. SYSADOA, což jsou symptomaticky pomalu působící léky při osteoartróze (SYmptomatic Slow Acting Drugs of OsteoArthritis). Hladina těchto látek v krvi stoupá asi jeden měsíc od začátku užívání a po vysazení účinek přetrvává asi dva měsíce. Proto se doporučuje užívat tyto látky dlouhodobě, tedy dopřát si takovou dvou- až tříměsíční kúru 2x až 3x ročně. U sportovců i lidí s osteoartrózou užívá kloubní výživu po celý rok. V tomto případě mluvíme o strukturní modifikující účinku, kloubní chrupavka je odbourávána minimálně.

Posláním kloubní výživy Proenzi je udržet zdraví a funkčnost kloubů. Proenzi pomáhá předcházet kloubním potížím při zvýšeném riziku opotřebení kloubů či jejich nadměrné zátěži (sportovci, obézní, lidé s genetickou zátěží). Síla tří účinných vědecky ověřených látek (glukosamin, chondroitin sulfát a MSM) je nyní nově obohacena o unikátní složku ExPur complex, kterou tvoří dvě látky důležité pro zdraví kloubů: kolagen typu II a vitamin C. Nové Proenzi®3+ s obohaceným složením nabízí ještě lepší účinek na zdraví a pohyblivost kloubů.

Na výběr je balení po 90 tabletách nebo 180 + 45 tablet. Plastové kontejnery mají dvojí zabezpečení, bezpečnostní uzávěr s jisticím páskem a speciální ochrannou fólii Siltec®, takže máte sto procentní jistotu bezvadného a nenarušeného výrobku.

Užití: 3 tablety denně, nejlépe po jídle, které se zapijí tekutinou. Při problémech s polykáním je možné tablety púlit či drtit.

Pro optimální účinnost doporučujeme užívat po dobu 2-3 měsíců a kúru opakovat několikrát do roka.



Novinka

Dle potřeby možno užívat i dlouhodobě.



DOPLŇKOVÁ STRAVA

Pro dobré trávení

Aniž bychom si to uvědomovali, stav střev má přímý vliv nejen na naše fyzické zdraví, ale i na psychickou pohodu. Při užívání antibiotik, ale také při dalších projevech špatně fungující střevní mikroflóry je vhodné užívat Salutil Probio.

Antibiotika pomáhají denně zachraňovat miliony lidských životů, na střevní mikroflóru ale působí destruktivně. Ničí totiž kromě „špatných“ bakterií i ty, které jsou pro tělo užitečné, a narušují tak správné složení střevní flóry. To je ten důvod, proč některé lidi trápí při užívání antibiotik například průjem. Nejen u zdravého člověka, ale také u lidí, kteří mají různé zdravotní potíže nebo nedodržují zásady zdravé výživy, mohou obnovu střevní mikroflóry po užívání antibiotik doprovázet různé komplikace: plynatost, nadýmání, bolesti břicha apod. Proto je užitečné užívat zároveň s antibiotiky probiotika. Stejně tak je vhodné užívat probiotika při pocitech plnosti, nadýmání, nepravidelné stolici, zkrátka při všech projevech špatně fungující mikroflóry zažívacího traktu. Komplexní 4fázový probiotický přípravek Salutil Probio obsahuje směs živých probiotických kultur, které přispívají ke správné funkci zažívacího traktu a rovnováze střevní mikroflóry. Díky kvasince *Saccharomyces boulardii* dochází při jeho užívání k rozšíření pozitivních účinků příznivých bakterií, zejména pak k tvorbě neprůjmové stolice. Užívají se 1-3 tobolky denně během jídla nebo do 30 minut po něm. Tobolky je také možné rozmíchat ve studeném nebo mírně teplém (nikoli horkém) pokrmu či nápoji.



DOPLNĚK STRAVY

1. místo



AUTORKA RECEPTU:
Michaela Hamplová,
Světlov u Šternberka

Zeleninovo-sýrová

kapsa s bylinkovým kuskusem

Ingredience:

4 ks krůtích prsních řízků
200 g zeleniny (brokolice, baby karotka, květák, fazolky)
10 dkg tvarůžků kuskus
2 jarní cibulky
2 stroužky česneku
petrželka
olivový olej

Postup:

Zeleninu uvaříme v páře. Prsa nakrojíme na kapsu, naplníme zeleninou a tvarůžky. Sepneme jehlou, případně párátkem. Zprúdka osmahneme z obou stran na olivovém oleji a poté zapečeme v troubě. Kuskus připravíme podle návodu na obalu. Nakrájené cibulky osmahneme na olivovém oleji s česnekem dozlatova. Přidáme uvařený kuskus s petrželkou a vše ještě krátce osmahneme.



ActiFry za váš recept!

Když jsme v únorovém vydání našeho magazínu vyhlášovali soutěž o kuchyňský spotřebič ActiFry Tefal, netušili jsme, jakou vlnu zájmu tahle výzva vyvolá. Do konce dubna jsme od vás obdrželi téměř stovku zajímavých receptů na zdravé pokrmy, které by všechny stálo za to vyzkoušet. Šťěstí se při slosování nakonec usmálo na paní **Michaelu Hamplovou**, která nám poslala recept na zeleninovo-sýrovou kapsu. Její vítězný pokrm jsme nechali připravit a nafotit v kulinárním studiu TM spolu s dalšími dvěma recepty, které vybrali zdejší kuchaři. Autorům těchto dvou receptů posíláme dárky z Walmarku. Výhercům blahopřejeme a vám všem, kteří jste si našli čas poslat nám své recepty, děkujeme.



3.
místo

AUTORKA RECEPTU:
Lenka Chrabrová, Tábor

Pstruh na bylinkách v hlívě ústřičné

Ingredience:

800 g hlívy ústřičné
4 stroužky česneku
10 polévkových lžic oleje
1 polévková lžice oregana
sůl
4 svazky petrželky
2 svazky kopru
4 pstruzi
citron, šťáva
8 lžiček rozpuštěného másla
alobal

Postup:

Hlívu nakrájíme na tenké plátky a vložíme do hrnce. Přidáme prolisovaný česnek a olej. Osolíme a okořeníme oreganem. Necháme asi 5 minut nasáknout. Potom houby krátce osmahneme. Pstruhy potřeme citronovou šťávou na povrchu i uvnitř a osolíme. Připravíme si alobal, na který rozložíme houby, na ně položíme ryby a hustě posypeme bylinkami a pokapeme máslem. Pečeme v troubě asi 25 minut.

AUTORKA RECEPTU:
**Daniela Schachlová,
Ostrava**

Fazolový dort

Ingredience:

300 g bílých fazolí
4 vajíčka
180 g třtinového cukru
citronová kůra
z 1 chemicky neošetřeného citronu
1 vanilínový cukr
trochu rumové esence nebo 1 lžice rumu
80 g mletých mandlí nebo ořechů
sůl

Postup:

Doměčka uvařené fazole prolisujeme a přidáme do dobře utřeného základu ze žloutků, cukru a koření. Vmícháme tuhý sníh ze 4 bílků osolený špetkou soli. Přidáme mandle nebo ořechy. Těsto nalijeme do vymazané a vysypané formy. Pečeme zvolna při 160 °C dorůžova. Prochladlý korpus rozkrojíme, natřeme dobrou marmeládou nebo krémem z tvarohu (250 g) utřeného s trochou třtinového cukru, mletými mandlemi a kakaem podle chuti. Povrch potřeme krémem a dozdobíme ovocem a třeba strouhanou čokoládou. Každý dort může být originál podle vaší chuti, fantazie a příležitosti.



2.
místo

Nejvyšší trumfy v péči o prostatu



Prostena[®] s PERFECT COMPLEXEM

to je zcela unikátní řešení v komplexní péči o prostatu.

- Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓
- Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓
- Přispívá k normální funkci prostaty ✓



95 % spokojených zákazníků

Podle průzkumu u členů Klubu zdraví Walmark je 95 % oslovených zákazníků výrobku Prostena[®] s PERFECT COMPLEXEM spokojeno s výsledky jeho užívání. Více informací na www.prostena.cz.

Jednička na českém trhu

Prostena byl vyhodnocen po 4 roky nejprodávanějším doplňkem stravy na prostatické potíže.*

33 % tobolek navíc zdarma

Nyní speciální nabídka 33 % tobolek navíc zdarma pro balení Prostena[®] s PERFECT COMPLEXEM 30 a 60 tobolek.

*Zdroj: IMS Health, OTC Audit Czech Republic, 12C2C+12C2M, volně prodejné přípravky na prostatické potíže, údaj za značku PROSTENA[®] a PROSTENA[®] s PERFECT COMPLEXEM, 2006–2009.

Walmark, a. s., Třinec, Česká republika
email: farmainfo@walmark.cz

K dostání ve vaší lékárně. Bezplatná infolinka 800 141 141



Aktivn na ch ipku?

ZVOLTE ImunActiv[®]!

Unikátní přípravek doporučovaný odborníky

Extra úinná kombinace pro posílení imunitního systému

Pro ImunActiv?

- protože pravidelným užíváním chráníte organismus před infekcemi (obsažený beta glukan účinkuje již po 2 hodinách)
- protože obsahuje **nejaktivn jší** typ beta glukanu Gold-Cell[®] (1,3/1,6)
- navíc kombinuje i další látky pro siln jší imunitu - zinek, vitamin C a bioflavonoidy
- protože jej vyrábí tradi ní česká firma v **nejvyšší** farmaceutické kvalitě GMP

Žádejte ak ní balení
s + 33% ZDARMA.

Akce trvá do 31. 12. 2010.

+ 33%
tablet
ZDARMA
navíc



WALMARK[®]

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

Elixír života

jinší lékaři i hovořili o hlívu jako o houbě, která v sobě obsahuje elixír v něho mládí a probouzí v člověku životní sílu, čistí krev, chrání před nachlazením a utužuje zdraví. Japonští vědci objevili v této houbě jeden z nejúčinnějších imunostimulátorů na světě – beta glukán, který má schopnost aktivizovat obranný mechanismus člověka. Hlíva je tedy prospěšná pro osoby trpící vysokým tlakem a srdečními chorobami, proto je vhodné zařadit ji do svého jídelníčku, a užít ji s ovocem, nebo v podobě doplňku stravy.

Hlíva ústříčná



Dárek
pro vás!

**Hlíva
ústříčná
500 mg je
nyní k dostání
i ve velkém balení
s praktickým dárkem
vnitř.**

Na podzim jsme pro vás připravili také velké akční balení hlívy ústříčné – 120 + 30 tablet zdarma – navíc doplněné dárkem v hodnotě 120 Kč. Je jím **antibakteriální gel na ruce Virusept**, který vám jistě přijde vhod právě nyní v období chřipky a nachlazení, a využijete jej doma, v práci i na cestách. Aplikuje se velmi jednoduše – rozetře se na ruce a neoplachuje se. Okamžitě působí proti chřipkovým virům, je testován také na prasečí chřipku – to vše s 99,9% účinností. Antibakteriální gel Virusept můžete použít nejen pro hygienu rukou, ale také s ním ošetřit věci denní potřeby.

Hlíva ústříčná

Mimořádně silný přípravek obsahuje v každé tabletě **500 mg sušené hlívy ústříčné**, v jejíž tkáni se nalézá celá řada zdravých prospěšných látek, např. aminokyseliny, vitaminy skupiny B, minerální látky a stopové prvky (železo, hořčík, zinek, selen, chrom, jód). Všechny tyto látky mohou harmonicky **posílit obranyschopnost organismu a stimulovat regeneraci buněk**. Hlíva ústříčná má antioxidační účinky a pomáhá chránit před působením volných radikálů, které jsou zodpovědné za předčasné stárnutí organismu.

Hlíva ústříčná PLUS s rakytníkem a echinaceou

Přípravek obsahuje **300 mg sušené hlívy ústříčné** a je navíc obohacen o **výtažek z echinacey**, která přispívá ke správné funkci obranného systému a k udržování dobrého stavu močových cest. Echinacea, stejně jako hlíva ústříčná, pomáhá náš organismus chránit před volnými radikály, které mohou vést k poškození buněk. Další složkou v tomto přípravku je **rakytník řešetlákový**, který podporuje imunitní systém, pomáhá zachovat zdravou kůži, podporuje zažívání a povzbuzuje metabolismus.

Hlíva ústříčná FORTE se selenem a zinkem

Vysoce **koncentrovaný extrakt získaný z čerstvých plodnic hlívy ústříčné** byl v případě tohoto přípravku ještě **obohacen organickým selenem a zinkem** k podpoře správné funkce imunitního systému. Tyto dva prvky navíc pozitivně podporují zachování zraku, správnou funkci štítné žlázy, plodnost žen a tvorbu spermií u mužů.

Tip:

**Velké balení
Hlívy ústříčné
500 mg
s dárkem vnitř
jistě potěší
i vaše blízké.
Nezapomeňte!
Podzim uteče
a budou tady
Vánoce!**



DOPLŇKY STRAVY

Nápady pro tvořivé děti

Autorka: JITKA SMUTNÁ

Malované tričko, působivý rámeček na fotografii, korále jak pro princeznu, zdobené hodiny..., to všechno (a mnohem více) nabízí praktická knížka. Nápady vycházejí z českého prostředí, autorka pracuje s dostupnými materiály a všechny náměty s dětmi prakticky vyzkoušela. V knize lze najít tisk na textil, kaširování, práci se samotuhnoucí hmotou, jednoduché košíkaření, tvorbu zajímavých dekorací, kreslení a malování a spoustu dalších výtvarných technik.

(199 Kč, vyd. Portál)



Wellness

Domácí rozmazlování

Domácí rozmazlování

Autorka: PAMELA TRÖNDLE

Kniha, ve které se dozvíte, jak se naučit odbourávat stres a napětí, dokázat se věnovat na chvíli pouze sobě, abyste načerpali novou energii a vytvořili si celkovou pohodu. Publikace vás provede světem domácího wellness pěkně krok za krokem. Nechte se hýčkat!

(199 Kč, vyd. Grada)



do K N I H O V N I K Y

Chytré létání

Autor: JIŘÍ PRUŠA

Praktická příručka a poučná i zábavná encyklopedie v jednom je určena lidem, kteří občas cestují letadlem a budou se jim hodit informace a tipy, jak si vybrat leteckou společnost, koupit nejlevnější letenky i jak si létání zpříjemnit. Kniha je plná zajímavých a srozumitelně podaných informací, dozvíte se mnoho zajímavého o „zákulisi“ letišť, práci pilotů, letušek, dispečerů, a také o letadlech a leteckví vůbec. Autorem knihy je zkušený letecký profesionál a o vtipné ilustrace se postaral populární kreslíř Vladimír Jiránek. Z každé zakoupené knihy jde příspěvek 10 Kč na Nadaci Terezy Maxové dětem.

(230 Kč, www.chytreletani.cz)



Sny jako řeč duše

Mikroanalýza psychologického výkladu snů

Sny jako řeč duše

Autor: HANS DIECKMANN

V obrazové řeči snů získává naše vědomé já přístup k oblasti nevědomí. Sny jsou proto nejen fascinujícím objektem zkoumání hlubinné psychologie, ale mohou zároveň významným způsobem provázet a podporovat terapeutické a sebeterapeutické procesy. Hans Dickmann, klasik na poli hlubinné psychologie, ve své knize předkládá úvod do hlubinné psychologického výkladu snů, který je přístupný jak odborníkům, tak i čtenářům usilujícím o vlastní sebezpoznání.

(279 Kč, vyd. Portál)



Snadné učení

Hvězdíci – doplněk stravy pro děti pro rozvoj mozku, podporu soustředění a procesu učení. Dostatečný příjem DHA nenasycené mastné kyseliny podporuje správný růst a vývoj mozku dítěte a působí na rozvoj mentálních funkcí. Podporuje soustředění a paměť a může tedy ulehčit učení. Navíc pomáhá udržovat psychickou vyrovnanost a zmírňuje výkyvy nálady.

DHA je zkratka kyseliny dokosahexaenové. Jedná se o nenasycenou omega-3 mastnou kyselinu přirozeně obsaženou v mořských rybách a některých řasách. V lidském těle se nachází vysoké množství DHA v nervové tkáni, zejména pak v mozku. Tato mastná kyselina je významnou součástí membrán, jež jsou právě v nervových buňkách zodpovědné za přenos nervových vzruchů. Jelikož se nervová tkáň u dětí stále vyvíjí, je dostatečný přísun DHA pro správnou funkci a vývoj mozku nezbytný.

Užívá se 1 tobolka denně, nejlépe po jídle. Tobolku je možné spolknout celou nebo ji rozžvýkat v ústech.

DOPLNĚK STRAVY



Klidné usínání

Benosen – doplněk stravy obsahuje rostlinné extrakty, které pomáhají odstranit napětí a stres, navozují celkovou relaxaci organismu a urychlují usínání. L-theanin má relaxační účinky, omezuje noční probouzení a přináší výraznější pocit odpočinku po probuzení. Extrakt kozlíku napomáhá ke zkrácení doby usínání a extrakt z chmele, který je známý sedativními a relaxačními účinky, je nejvíce prospěšný právě v kombinaci s kozlíkem a L-theaninem, jejichž účinky podporuje. Benosen tak výrazně přispívá ke zlepšení celkové kvality spánku, omezuje noční probouzení a přináší pocit větší svěžesti po probuzení.

Užívají se 1-2 tablety půl hodiny před spánkem.

DOPLNĚK STRAVY



(Vý)let za snem

Ing. Jiří Pruša (57) patří mezi uznávané odborníky v letecké dopravě. Svě zkušenosti teď shrnul v průvodci nazvaném Chytré létání.

Často se také mluví o prevenci žilních potíží. Máte s tím nějakou zkušenost?

Bohužel ano, sám jsem totiž před časem prodal trombózu. Po 11hodinovém letu z Johannesburgu do Curychu, kdy jsem v podstatě po celou dobu nehybně seděl, mi dva dny po přeletu najednou natekla noha a cítil jsem velkou bolest v lýtku. Šel jsem k lékaři a ten se mě optal, jestli jsem v minulých dnech neabsolvoval nějaký dlouhý let. Hned mi bylo jasné, že důvodem mých potíží je cesta z Johannesburgu...

Co tedy děláte pro to, aby se takhle nepříjemná situace neopakovala?

Přede vším se snažím během letu neustále hýbat nohama, nekřídím je, nesedím bez hnutí. Na dlouhé cesty si rezervuji sedadla u uličky a často se procházím. Také mi lékař vytkl, že málo piju, takže před letem i během něj vypiju mnohem více vody než normálně. K dostání jsou i různé přírodní doplňky stravy, které posilují cévní stěny. A pomoci prý mohou také kompresní podkolenky.

Kam byste ještě rád letěl, máte nějaký nesplněný sen?

Jeden velký sen jsem si splnil vydáním knížky Chytré létání. Vždycky jsem toužil napsat průvodce, který by lidem usnadnil létání, poradil, jak výhodně kupovat letenky, pomohl s orientací na letišti a zbavil je strachu z letu. Ale hlavně chci poádat letát, a je celkem jedno kam.

Pro zdravé žíly

Nejen při dlouhých cestách letadlem nebo autobusem, kdy pasažér nemá příliš mnoho možností pohybovat dolními končetinami, ale také při zaměstnání, kdy jste stále „na nohou“, se vyplatí používat přípravek Varixinal. Obsahuje totiž čtyři rostliny, které pomáhají posilovat cévní stěny, snižovat tvorbu otoků a zmírňovat únavu nohou. Extrakt ze semen stromu koňského kaštanu obsahuje účinnou látku aescin, která patří mezi saponiny a podporuje správný oběh krve v žilách. Listnatec bodlinatý obsahuje rusko-geniny a neoruskogeniny, jež mají pozitivní vliv na elasticitu žilních stěn a pomáhají omezovat tvorbu otoků. Borůvky obsahují anthokyanosidy, působí jako antioxidanty, a extrakt z rostliny Gotu koly napomáhá správnému oběhu krve v žilách. **Užívá se 1 tableta denně a můžete si vybrat balení po 30 nebo 90 tabletách.**

Vyberete-li si 90tbl. balení, získáte k němu **zdarma** kompresní zdravotní podkolenky jako dárek.



Jak jste se vlastně dostal k létání?

Odjakživa jsem tíhnul ke všemu, co mě kolem sebe bylo. Když jsem byl malý, navštívil jsem letadla, navíc mě tatínek pracoval na letišti. Postupně jsem prošel různými kurzy a od patnácti let jsem létal na všem, co pro mě bylo dostupné.

Kam všude jste se s letadly podíval?

Létám už řadu let na vrtulnících a se sportovními letadly a minul jsem to štěstí vidět z výšky spoustu krásných míst na světě. Hodně jsem třeba létal v jižní Africe, odkud se mi povedlo přivést jedinečné zábrany zdejšího pobřeží.

Existují nějaké zdravotní problémy, které mohou člověku let zkomplikovat?

Samozřejmě, stačí obyčejná rýma. V tom případě je nutné vybavit se před cestou nosními kapkami, protože v kabině letadla je tlak vzduchu odpovídající výšce asi 3000 m, tedy o hodně nižší než na zemi. Rýma pak může způsobit velké bolesti uší.

Nečekáte déle než 15 minut



Ing. Lenka Laníková,
výkonná ředitelka
a předsedkyně
představenstva
společnosti



Jistě jste se již setkali s červenomodrým nakloněným křížem, logem společnosti **MOJE**

AMBULANCE. Možná už dokonce patříte mezi bezmála 80 000

jejich klientů. Společnost, která poskytuje služby praktických lékařů, je největší sítí svého druhu v České republice a najdete ji v 10 městech – Praze, Brně, Ostravě, Plzni, Karlových Varech, Mladé Boleslavi, Zlíně, Olomouci, Havířově a Opavě. MOJE AMBULANCE působí v ČR již tři roky, a to je čas na malé ohlédnutí. Proto jsme požádali o krátký rozhovor

Ing. Lenku Laníkovou, výkonnou ředitelku a předsedkyni představenstva společnosti.

Je těžké prosadit se s novým produktem na českém trhu zdravotních služeb?

Ano i ne. První rok v praktických lékařích v ČR roste a na ad míst za jinými chybí. Pokud jdeme-li k tomu fakt, že naše ambulance jsou otevřeny 12 hodin denně a můžete se objednat tak, abyste nemuseli čekat, předpokládali byste, že úspěch je zaručen. Proto jsme se na počátku museli potýkat s jistou dávkou nedůvěry. Lidé prostě nevěřili, že je to možné, byli příliš naivní na zabranou praxi nepřehledných lékařů a mnohdy nerudného personálu.

Uvěřili jsme i jistě nevraživosti ze strany lékařů, kterým se námi zaváděné podmínky (novinky) nelíbily. Ale jsme tady tři roky a každý den evidujeme desítky nových klientů, což je signál, že jdeme správnou cestou.

Dnes máte 12 ambulančí v deseti městech. Můžete popsat, jak fungují?

Pro přesnost dodám, že právě v Praze otevíráme 13. ambulanci. Naše ambulance tvoří týmy 3-4 lékařů a 5-6 sester podle toho, jak je naplněna jejich předpokládaná kapacita. Personál se stává tak, aby mohlo být otevřeno od 7 do 19 hod. denně (v Praze od 8 do 20). V každé naší ambulanci je v lékařárně recepce, kde se můžete telefonicky nebo emailem objednat na určitou hodinu a kde můžete vyjít záležitosti, jež nutně nemusejí být spojeny s návštěvou lékaře. Z lékařárny pak klient přechází do sesterny, kde sestra připraví potřebné podklady a udělá základní vyšetření. Klient pak postupuje ke svému lékaři.

Ale lékaři se u vás střídají, jak tedy může jít zrovna k tomu „svému“?

Ve skutečnosti je to poměrně jednoduché. Většinu našich klientů stáří lékaři nevnadí, naopak se tím zvyšuje pravděpodobnost zachycení případného problému. Pokud to není problém zeptat se při objednávání, kdy bude přítomný „váš“ lékař, a samozřejmě praxe je taková, že většinou si ošetřující lékař „svého“ klienta pozve na kontrolu zase k sobě. Není to psaným pravidlem, ale u nás našich lékařů to dělá. Ale jak říkám, většinu našich klientů stáří lékaři nevnadí, protože ti pracují v týmech a mají shodnou metodiku vedení dokumentace, takže jsou plně zastupitelní. S tím souvisí ještě jedna výhoda – váš lékař má možnost se pravidelně vzdělávat, což souvisí také se zastupitelností, kterou na běžném obvodu lékaři získávají poměrně složitou školicí akcí bývají jen z víkendů. Kromě toho se naši lékaři mohou v nově vyhradené své práci, neeší personalistiku, úcty, vykazování, smluvní vztahy... a nejsou tak zahlcováni inozemci, jimž se samostatný praktik nevyhne.

Objednávkové systémy u praktiků se v poslední době v médiích často probírají, a ne všichni lékaři jsou tím nadšeni. Je to opravdu tak obtížné zorganizovat?

Není to asi úplně jednoduché, záleží na způsobu a organizaci práce, ale je to rozhodně řešitelné. Samozřejmě, že můžete nastat ojedinelé skluzy u akutních případech nebo v důsledku nedochvilnosti některých klientů, ale

i v těchto případech u nás garantujeme maximální čekací dobu 15 minut. Bez nadsázky můžeme říci, že jsme byli prvotní při inováci nastartování této diskuse, která se lékařům nelíbí. Ale když to jde u nás, proč ne jinde? Já také nerada čekám.

Nelze si nepovšimnout vašich webových stránek... Tvoří vaši klientelu především mladí lidé?

Tak to určitě není, ale je pravda, že mladí lidé jsou mezi našimi klienty zastoupeni silně. Je ale třeba si uvědomit, že internetová gramotnost je dnes velká část populace bez ohledu na věk a je to nejschůbnější způsob jak dostat k lidem aktuální informace. Jsme asi první, kdo v tomto oboru využívá takovou pozornost aktualizaci webu. Snažíme se tam dostat veškeré potřebné informace a formuláře, přes web se u nás můžete registrovat, objednat nebo si třeba vyžádat potvrzení. Šetříte tím své peníze. Jako novinku připravujeme tzv. Telemedicínu, kdy budou naši klienti moci komunikovat v reálném čase s lékařem přes webovou kameru. Právě v těchto dnech by se měl rozjet zkušební provoz.

Jste v ČR největší sítí praktických lékařů, můžeme se zeptat, kolik lidí pro vás pracuje?

Přesné číslo vám asi zpanělně neřeknu, protože se ptáte zejména jen na zdravotníky, ale mělo by to být něco kolem 120. Skoro taková malá nemocnice.



Šardice

Moravské Slovácko patří k oblastem, které si právem zaslouží naši pozornost. Platí to i pro jihomoravskou obec Šardice, proslulou jedinečným folklorem i skvělými víny.

Velká
soutěž

*Vyhrajte víkend
v Šardicích s programem
a degustací vín!*

Zakupte si **dvě balení doplňku stravy Spektrum Energy a čárové kódy** z nich nám pošlete do 31. 10. 2010 na známou adresu: Zákaznický servis Walmart, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte heslem „**Víkend v Šardicích**“. Z došlých odpovědí vylosujeme šťastného výherce, který bude moci strávit v Šardicích víkend s programem a degustací vín. Pro dalších pět soutěžících máme připravená jakostní vína ze Šardic.



DOPLŇKY STRAVY

folklor a víno

Obec Šardice leží v jihomoravském kraji, nedaleko od Kyjova, v malebném Moravském Slovácku, které je známé jako kraj zvu, vína, folkloru a dobrých lidí. Je to místo s dlouholetou tradicí – první písemná zmínka pochází už z roku 1286... O pozdější slávu téhle pravé vesničky se zasloužili mimo jiné augustiniáni, kteří kdysi pobývali v místním klášteře. Právě oni si jako první udomilili bohatství ukryté v okolní přírodě a úrodné půdě, vysadili tu vinice a začali s výrobou odrůdových vín. Od té doby jsou Šardice neodmyslitelně spjaté s pěstováním vinné révy a vinařstvím, které se stalo tradiční obživou místních obyvatel a proslavilo tuhle oblast i daleko za hranicemi naší republiky.

Ideální klima

V srdci Slovácka jsou výjimečně vhodné podmínky pro pěstování vinné révy, a na zdejších svazích obrácených k jihovýchodu se proto vždy rodily hrozny poskytující velmi kvalitní mošt. Šardicemi prochází Mutnická cyklostezka, která má délku 65 km. Pěší a rovinatá trasa nabízí po krátkých stoupáních s maximálním převýšením 100 m daleké výhledy, a v každém ročním období uvidíte vinice v jiném světle. Obzvláště magické jsou pak podzimní výhledy do vinic, třeba ve

společnosti buráku... Najdete tu známé vinařské tratě: Hejdy, Kameny, Dubový-ervenice, Požární tvrz, Padlky, Bařinová tvrz, Hrubý kopec a Špitálka. Zdejší vinařská společnost Neoklas, která vznikla v roce 1995, navázala na dlouholetou tradici řádu brněnských augustiniánů, postupně obnovila staré vinice a rozšířila je i do dalších katastrů. V současné době obhospodaruje 175 ha vinic a zaměřuje se na výrobu vysoce kvalitních odrůdových vín a klasických sektů těmi nejmodernějšími technologiemi. Můžete si tak vybírat ze široké škály odrůdových vín jakostních a vín s původem z tradičních odrůd. A na znalce samozřejmě čeká v archívních sklepech Augustiniánského kláštera pestrá paleta archívních vín.

Kouzlo tradice

Šardice proslavil i zdejší folklor, tedy jedinečné tradice, které se místním lidem podařilo udržet do dnešní doby. Lidová kultura je zde stále živá, koneckonců šardické kroje patří k těm nejzdobnějším a nejhezším u nás. A zazpívat si s cimbálovou muzikou a pokochat se pohledem na krojované tanečnické vystoupení patří k zážitkům, na které se nezapomíná. Proto máme tip i pro vás – chcete-li blíže poznat zdejší kulturu, zazpívat si, zatančit si a přitom ochutnat z pestré nabídky zdejších vín, vyberte si některý ze zajímavých programů, které zde nabízíme. A pokud se zapojíte do naší velké soutěže a usmějete se na vás štěstí, budete to možná právě vy, kdo vyhraje spolu se svým partnerem nezapomenutelný víkend v Šardicích s pestrým programem. Více na www.neoklas.cz



Jak léčili maltští rytíři

Až se před vámi v okénku letadla poprvé objeví maltské ostrovy, možná si pomyslíte, že vypadají jako detská stavebnice vystavená ze žlutých vápencových kostek. Malta leží ve Středozemním moři, asi 85 km na jih od Sicílie, a skládá se ze 6 ostrovů, z nichž jsou obydlené pouze tři – Malta, Gozo a Comino. Nejlepší je vydat se sem na podzim, kdy tu vládne příjemné středomořské klima.

Zelené Gozo

Malťané považují ostrov Gozo, vzdálený jen 6 kilometrů od Malty, za ideální místo pro rekreaci. Dokonce se říká, že na Gozu svítí slunce víc než na Maltě, a proto se tu rodí všechno chutnější... Ale ono na tom tvrzení opravdu něco je. Půda je tu totiž úrodnější, protože obsahuje více hlíny, která pomáhá udržet vlhkost. Určitě navštívte tradiční rybářskou vesnici Marsaxxlokk, v jejímž zálivu se pohupují stovky barevných loďek. Některé zdobí symboly připomínající bohyni Osiris, která odjakživa chránila námořníky před neštím na moři. V Marsaxklokku si projďte místní tržiště a pak si v některé z restaurací

Malta je zvláštní země, která okouzlí každého návštěvníka svým nenapodobitelným půvabem. Nejspokojenější tu však budou milovníci historie – nabízí totiž neuvěřitelné množství památek starých až 7000 let. A potkáte tu i opravdové rytíře. Nemají sice brnění, zato dovedou pomáhat těm „méně šťastným“ na celém světě.

objednejte zdravé a zaručené první rybičky pochoutky.

Malta z nadhledu

Z Goza na Maltu můžete doletět hydroplánem. Je to úžasný zážitek – pozorovat ostrovy z oken malého letadélka. Nastoupíte do něj v přístavu Mgar a po deseti minutách letu můžete přistát na moři v přístavu Grand Harbour ve Vallettě, která je dnes hlavním městem maltských ostrovů. A v jejich uličkách můžete potkat opravdové rytíře! Možná je na první pohled nepoznáte – vypadají totiž jako běžní civilisté... Ale když pak nahlédnete do historie jejich rytířského řádu, nestáříte se divit.

Pomáhat těm méně šťastným

Vojenský a suverénní řád rytířů sv. Jana Křtitele Jeruzalémského z Rhodosu a Malty je jediný zachovalý templářský



Maltští rytíři prosluli vynikající nemocniční péčí.

řád na světě, který dodnes sdružuje 3500 rytířů. Ti mají svoji vládu a zastupci řádu zasedají v UNESCO i dalších mezinárodních organizacích. Řád v minulosti proslul nejen válkami úspěchy, ale také vynikající nemocniční péčí. Navštívíte-li expozici v Mediterranean Centre, kde bývala nemocnice řádu Sacra Infermeria, můžete tu spatřit figuríny rytířů v životní velikosti pro ošetřování raněných. V tšina jejich zdravotnických nástrojů byla vyrobena z vysoce kvalitního stříbra a dodrženo se dbalo na zásady hygieny. Řádoví chirurgové zvládali velmi dobře složité operace, například vyndávání kamen z močového měchýře i odstranění šedého zákalu.

Zdravotnictví na Maltě si stále drží vysokou úroveň a lenové řádu se dodnes vnují charitativní „Náplň práce“ dnešních maltských rytířů je totiž stejná jako před staletími – *Defensio fidei et obsequium pauperum*, tedy: Bránit víru a pomáhat těm méně šťastným.



Ostrovy vás okouzlí nádhernou přírodou i zajímavou historií.



V zálivu u vesničky Marsaxxlokk můžete obdivovat barevné rybářské loďky.

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2010 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: ULI	LESKLÉ NÁTĚRY	LÉČIVÁ ROSTLINA	MLÁDĚ DOMÁCIHO PTÁKA	ODKAZ JINAM	DVAKRÁT SNÍŽENÝ TÓN E		LETNÍ BOTA	MAST	BÁJNÝ PTÁK		ČESKÝ ZPĚVÁK DALIBOR ???	MOŘSKÝ PTÁK	ZŮSTATEK	PŘEDLOŽKA
NÁDOBY NA TEKUTINY						INICIÁLY LITERÁTA NEUMANNA				HUDEBNÍ ŽÁNŘ				
JMÉNO SPISOVAT. JIRÁSKA						ODDĚLENÍ NEMOCNICE ZKR. OKRAJ				KNIHY NA FOTKY ZRZAVÍ				
1. DÍL TAJENKY														LED ANGLICKY
ANO ANGLICKY				ŠTĚSTNÉ ČÍSLO SPZ USTÍ NAD LABEM					OZNÁMITI ÚŘADŮM PRVNÍ ŽENA					
	KLAVÍR HOVOR.	EVROPSKÁ UNIE ZKR. BLEDÁ			MOJE ŽEN. ROD ŽENSKÉ JMÉNO			VYSOKÉ KARTY KLÁVESNA NA POČÍTAČI			INIC. HERCE CUPÁKA INTERNÁT HOVOR.			
INICIÁLY ZPĚVÁKA STRÍHAVKY			SOLMIZAČNÍ SLABIKA ZDE		NEŠIKOVNÍ HOVOROVÉ CIZÍ MUŽ. JMÉNO					PŘEZDÍV. EI- SENHOWERA CHEM. ZN. ŽELEZA				
SLITINA ŽELEZA A UHLÍKU							ZVRATNÉ ZÁJMENO SLOV. POŘADÍ			FAKULTNÍ NEMOCNICE ZKR. TROJICE			ODSTÍN MODRÉ	DROBNÁ ŽENSKÁ OZDUBKA
NUŽE				TITUL DOKTORA VĚD ZKR. TAKÉ					SMRTELNÁ NEMOC KILOGRAM- METR ZKR.					
ZNAČKA MILIAMPÉRU			ZLÝ SKŘÍTEK NÁRODNÍ DIVADLO					CHEM. ZN. KRYPTONU KARETNÍ HLÁŠKA			PROJEVY KOROZE NÁZEV HLÁSKY N			
2. DÍL TAJENKY													UNIVERZITA PALACKÉHO ZKR.	
INDICKÝ PANOVNÍK						ZLÝ DUCH							CHEM. ZN. RADIA	

Cítíte se **UNAVENI,** bez **ENERGIE** a **ELÁNU?**

Dopřejte svému tělu Coenzym Q10 od Walmarku a sebe potěšte okouzlujícím hrnekem z limitované dárkové edice. Můžete si do něj připravit i avý bylinkový čaj a pak ho popíjet třeba při luštění naší křížovky. Zprávných keramických hrnků si postupně vytvoříte dokonce celou kolekci... Ale pozor, jedná se jen o dočasnou edici dárkových balení: **Coenzym Q10 s hrnekem (motiv srdce, motýli a květy) bude k dostání ve druhé polovině října.**

Sbírejte okouzlující keramické hrnečky a vytvořte si postupně vlastní kolekci.

Jak působí Coenzym Q10 Walmark

Balení nabízí 60 tobolek, z nichž každá obsahuje 30 mg vysoce vstřebatelného koenzymu Q10. Tato důležitá látka pomáhá zásobovat energii přetěžované svaly, jako je srdce a kosterní svalstvo, pozitivně ovlivňovat výkonnost celého organismu, a tím i fyzickou aktivitu, a chránit tělo před volnými radikály. Může pomáhat i při potížích s dásněmi.



DOPLNĚK STRAVY

AKČNÍ NABÍDKA!

Tablety zdarma u nejoblíbenějších produktů Walmark!

WALMARK®
20 let
česká firma



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

Minimálně 20% tablet navíc zdarma

Nabídka akčních výrobků platí do 31. 05. 2010.
Přípravky jsou registrovány MZ jako doplňky stravy.