

Klub zdraví



ÚNOR 2015

DARA ROLINS

UŽ VÍM, KDE
JSOU MÉ PRIORITY



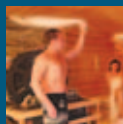
Velká soutěž
VYHRAJTE
ROMANTICKÝ VÍKEND
PRO DVA VE WELLNESS
HOTELU KOLŠTEJN!



Novinka!
PRO OCHRANU
A DETOXIKACI JATER



Sauna
JAKO
DIVADLO



Přiliv
NOVÉ
ENERGIE



Jde to
I BEZ
MASA



Na léčbu suchého
a dráždivého kašle

Stopex

15 mg tablety / 30 mg tablety
dextrometorphan dextrometorphan



**STOP SUCHÉMU,
DRÁŽDIVÉMU KAŠLI**

K dostání v lékárně bez lékařského předpisu. Obsahuje dextrometorphan.
Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

Na bolest v krku

Septofort 2 mg

chlorhexidin



**ÚČINNÁ POMOC
PŘI BOLESTI V KRKU**

K dostání v lékárně bez lékařského předpisu. Obsahuje chlorhexidin.
Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.

PRO DĚTI A DOSPĚLÉ.

WALMARK®



32



20



33

DOPISY	4
VÍTE, ŽE Zajímavosti ze světa zdraví	6
NOVINKY Příliv nové energie Užitečný bodlák	7
NABÍDKA PROENZI Které Proenzi® je pro vás to pravé?	8
VAŠE ZKUŠENOST Díky Proenzi® už nemám problémy s klouby	10
JARNÍ VLNA Výbava do batůžku	11
SETKÁNÍ Dara Rolins	12
ŽIVOTNÍ STYL Sauna jako divadlo	14

CESTY ZA ZDRAVÍM Vitální svět v Jeseníkách	15
KLUBOVÉ STRÁNKY	16
SLOVO LÉKAŘE „Hodné“ bakterie vítány	20
VAŠE OHLASY Pohádkový víkend	21
WALMARK POMÁHÁ Probudte v sobě sílu	22
ZDRAVÍ Z PŘÍRODY Jarní úklid těla	23
OSOBNOST Petr Koukal	24
V KONDICI Bylinky na dobrou noc Pro péči o prostatu	25

RELAXACE Knižní novinky	26
ZDRAVÁ KUCHYNĚ Jde to i bez masa	27
NOVÉ TRENDY Účinná a bezpečná léčba průjmu ...	28
PRO MAMINKY Dětský golf má zelenou	30
V ORDINACI Brusinky chutnají i léčí	32
CESTY ZA ZDRAVÍM Za treskami na Lofoty	33
PORADNA Znáte dobře GinkoPrim® Max?	34
BYSTRÁ MYSL Křížovka	35



VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

zanedlouho uplyne 15 let od chvíle, kdy vyšlo první číslo našeho klubového časopisu. Za tu dobu se stal ze zpravodaje praktický komunikační prostředek, jehož prostřednictvím Vás informujeme o novinkách ve Walmarku a zajímavostech týkajících se zdravého životního stylu.

Brzy po prvním vydání české verze časopisu KZW v roce 2000 vznikla i jeho slovenská mutace. Letos, kdy došlo k ještě bližšímu propojení českého a slovenského zákaznického servisu, získal i časopis KZW jednotnou podobu, samozřejmě s ohledem na specifika obou zemí. Věříme, že se Vám bude nové vydání líbit, a těšíme se také na Vaše postřehy a zkušenosti týkající se výrobků Walmarku i kvality našich služeb.

V tomto čísle Vám zároveň představíme několik novinek - například přípravek Coenzyme Q10 cardio s vysokým obsahem kvalitního koenzymu Q10, látky, která je rozhodující při přeměně energie v organismu. S jarem jistě přijde vhod i další novinka - Ostropestřec. Jedná se o extrakt ze stejnojmenné rostliny,

jež se po staletí využívá k detoxikaci těla. Také do řady kloubní výživy Proenzi přibyl nový produkt - Proenzi® Collagen. Představuje vítanou pomoc pro všechny, kdo pečují o zdraví svých kloubů pomocí kolagenových přípravků.

Připraveny jsou i soutěže o hezké ceny. Tentokrát můžete s přípravkem Lactobacily FORTE vyhrát romantický pobyt pro 2 osoby ve Wellness hotelu Kolštejn v Branné v Jeseníkách. A samozřejmě nezapomínáme ani na Vaše děti. Když jim nalistujete stránky 30-31, připravíte papír a kreslicí potřeby, užijí si nejen zábavu při malování, ale můžou vyhrát i krásná sportovní trička, která do soutěže věnovala společnost U. S. Kids Golf.

Přeji Vám příjemné čtení a mnoho spokojenosti s našimi výrobky.

Petr Novotný
manažer zákaznického servisu,
Walmark, a. s., pro ČR a SK

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu | **Vychází:** 2x ročně | **Číslo, místo a datum vydání:** 1/2015, Český Těšín, únor 2015
Registrace: MK ČR E 20359 | **Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016

NAŠE POŠTOVNÍ I E-MAILOVÁ
SCHRÁNKA SE OPĚT ZAPLNILY
VAŠIMI KRÁSNÝMI DOPISY.
MOC VÁM ZA NĚ DĚKUJEME
A PISATELŮM TĚCH, KTERÉ
OTISKUJEME V TOMTO ČÍSLE,
POSÍLÁME DÁRKY PLNÉ ZDRAVÍ
Z WALMARKU.



Pište,
mailujte,
faxujte...

JEŽÍŠEK Z WALMARKU

VÁŽENÍ,

nastává vánoční čas, blíží se konec roku a začne vyhodnocování uplynulého období, co se podařilo a co ne. Celá naše rodina opět prožila celý rok s Vašimi produkty. Dokonce už i naše čtyři vnučky Julinka (6), Meliska (5), Anetka (3) a Markétka (2) užívají Vaše vitaminy. Letos jsme si všichni užili vitaminů dost od jara do zimy, od Betakarotenu, přes Vápník – hořčík – zinek až po Spektrum ve všech podobách. Manželovi po operaci ramene lékař doporučil doplněk na klouby. Proto jsem mu objednala Proenzi®, které beztak užívá už několik let. Mamince manžela jsme koupili Varixinal tablety i gel, jelikož má dlouhodobé problémy s žilami.

Celá moje rodina, rodina dcery i syna, letos opět netrpělivě očekává Ježíška, protože se všichni těší na dárky ode mne – Vaše produkty. Posílám foto našich vnuček.

Těším se na další Vaše novinky, ale i dárky za body.

Přeji Vám všem hodně zdraví, mnoho štěstí, úspěchů a jen samé spokojené zákazníky nejen pro celý příští rok, ale i pro léta budoucí. Vyřídte, prosím, též poděkování operátorkám za jejich vstřícné, milé, rychlé a vždy ochotné jednání.

S pozdravem Vaše dlouholetá a věrná zákaznice

MIROSLAVA KRÁLOVÁ, Praha 9



GinkoPrim® Max PRO LEPŠÍ PAMĚŤ

DOBRÝ DEŇ,

rada by som sa s Vami podelila o moju skúsenosť s produktom GinkoPrim® Max.

Môj manžel, napriek tomu, že vôbec nie je vo vysokom veku, veľmi často zabúdal. Zabúdal na nákupy, na termíny u lekára, slubil známemu pomoc, no zabudol.

Dost často to bolo dôvodom hádok. Býval aj stále vyčerpaný. Zaobstarala som mu Váš produkt GinkoPrim® Max. Začal ho užívať pravidelne a všimla som si, že je oveľa menej vyčerpaný ako predtým a tiež sa zlepšila aj jeho pamäť. Všimlo si to aj okolie. Naozaj na GinkoPrim® Max nedám dopustiť.

Vaša verná zákazníčka

BARBORA ROSINOVA, Poprad



DOPLNĚK STRAVY



NEJOBLÍBENĚJŠÍ VÝROBEK? SPEKTRUM ENERGY!

DOBŘÍ DEN VÁŽENÝ A MILÝ WALMARKU, již mnoho let jsem Vaším členem a jsem velice spokojená s Vaší nabídkou, Vašimi produkty i Vaším skvělým časopisem. Váš časopis si vždy přečtu od začátku do konce, vylustím křížovku a dozvím se spoustu užitečných rad, jak pečovat o své zdraví. Mým nejoblíbenějším výrobkem je Spektrum Energy, které užívá můj manžel i já. Náš syn si oblíbil Marťánky a je pravdou, že nezamarodí, jak je rok dlouhý. A i mně a mému manželovi se zatím nemoci docela vyhýbají. Pro svoji maminku, které je 66 let, s oblibou kupuji Livinorm, který užívá na poškozená játra. Zatím i mamince tyto vitamíny pomáhají v jejím věku ke zlepšení života. Jsem moc ráda, že existujete a že mám čest být Vaším zákazníkem a členem. Přeji Vám pevné zdraví, hodně štěstí a lásky a už se moc těším na další časopis, který mi přijde do schránky. Všechny Vás velice zdravím a přeji mnoho úspěchů. Samozřejmě i nadále budu Vaše výrobky doporučovat všem svým známým, kamarádům a rodině.

Krásný den

JITKA JANOUŠOVÁ, Lidkovice



DOPLNĚK STRAVY



DOPORUČUJI CHLORELLU

MILÝ WALMARKU, asi rok se chystám Vám všem z Vaší společnosti sdělit moje zkušenosti s nejoblíbenějším výrobkem, který opravdu funguje. Vlastnoručně napsaný dopis je moje rozhodnutí, aby dopis byl co nejvíce osobní a originální. Užívání přípravku Chlorella je natolik účinné, že mám potvrzeno, že opravdu funguje. Výsledky krevního obrazu potvrdily úžasnou hodnotu kyseliny listové. Paní lékařka se mě ptala, co jím. Prý takovou hodnotu má málokdo. Chlorellu užívám na jaře a na podzim. Cítím se po ní vždy dobře. Doporučila bych ji všem, kteří mají problémy s trávením (pálení žáhy atd.). Ale hlavně všem, kdo chtějí pročistit svůj organizmus a posílit imunitu. Jsem ráda, že přípravek funguje a že to nebyly zbytečně utracené peníze.

VĚRA KOTTASOVÁ, Brno



DOPLNĚK STRAVY



MARTĀNCI POMÁHAJÍ

DOBŘÍ DEŇ, som mama 2 chalanov – starší má 11 rokov a mladší má 6 rokov. Už od svojich 3 rokov pravidelne od jesene do jari užívajú produkty Martankovia. Som s nimi veľmi spokojná. Sú len trochu prechladnutí, žiadne antibiotiká. Myslím, že aj vďaka Marťankom je ich imunita chránená pred rôznymi chorobami. Kupujeme ich stále na narodeniny, meniny, na Vianoce pod stromčekom si ich vždy nájdú a takisto sa nevedia dočkať, aká hračka bude v každom novom balení. Takže každému vrelo odporúčam.

S pozdravom

ANDREA GODUŠOVÁ,
Bidovce



DOPLNĚK STRAVY

WALMARK POMÁHÁ NEMOCNÝM DĚTEM

V rámci loňských Vánoc Walmark podpořil na Slovensku občanské sdružení BOJ s SMA, které pomáhá těžce nemocným dětem se spinální svalovou atrofií, což je dědičné nervosvalové onemocnění. Jako poděkování nám přišly od dětí krásné obrázky s Marfánky. Můžete si je prohlédnout na

 [Marfankovia](#).



CO PROZRADÍ VLASY

Vlasům prospívají potraviny obsahující železo, jód, zinek a křemík. Právě minerály si totiž naše tělo bere jako první z vlasů, a ty pak na jejich nedostatek reagují zhoršeným vzhledem a kvalitou. Do svého jídelníčku přidejte i vitaminy A a E. V praxi to znamená jíst více červeného masa, vnitřností, vejce, drůbež, ryby, mrkev, jablka a hrozny. Vlasům velmi prospívá i česnek. Nejste-li si však jisti, zda své kšticí dopřáváte dostatek vitaminů a minerálů, vyzkoušejte osvědčený nutricosmetický přípravek.

ZDRAVÍ, SÍLU NAJDEŠ V SYRU

Sýr je významným zdrojem bílkovin, tuků, vitaminů (vitaminů B-komplexu rozpustných ve vodě, dále A, D, E a K rozpustných v tucích), enzymů, stopových prvků (zinek, jód, železo) a minerálních látek (vápník, hořčík, fosfor). V západních zemích se vyrábí převážně z kravského, koziho, ovčího a buvolího mléka. V jiných částech světa třeba i z oslího, sobího nebo velbloudího. Výsledná kvalita a obsah nutričních látek vždy závisí na prostředí, ve kterém je zvíře chováno.



DOPLŇEK STRAVY

MegaCéčko LONG EFFECT



DOPLŇEK STRAVY

PRO PODPORU IMUNITNÍHO SYSTÉMU

MegaCéčko LONG EFFECT je moderní forma vitamínu C, která díky speciální výrobní technologii zajišťuje během dne **postupné uvolňování vitamínu C** z kapsle ve formě mikroperliček, a tak poskytuje po dobu 8-12 hodin jeho stálou zásobu. **Vitamin C** je důležitý pro **řádnou funkci imunitního systému**. Přispívá k **zachování zdravých kostí, zubů, chrupavek, dásní, kůže** a tvorbě kolagenu. Je zároveň nezbytný pro **udržení zdravých cév** a v období zvýšené psychické zátěže. Kromě toho pomáhá **snižovat únavu a vyčerpání**. Jedna kapsle přípravku **MegaCéčko LONG EFFECT** poskytne vašemu organizmu pravidelnou a dostatečnou zásobu vitamínu C.

Co jste možná netužili

Vitamin C se neukládá v organizmu a přebytečné množství, které není momentálně potřebné, se ledvinami rychle vylučuje z těla ven. Naše tělo proto potřebuje neustálou zásobu vitamínu C, protože si jej nedokáže samo vytvářet.



Když byl koenzym Q10 v roce 1957 objeven, dostal název ubiquinon (ubiquitní – všudypřítomný), protože se v přírodě vyskytuje prakticky všude.

V lidském těle se koenzym Q10 nachází ve velkém množství v srdečním svalu, plicích a játrech. Jeho hlavní význam spočívá ve schopnosti **urychlovat metabolické procesy a dodávat energii**, kterou buňky potřebují například k trávení potravy, činnosti svalů nebo hojení ran.

PŘÍLIV NOVÉ ENERGIE

Koenzym Q10 je přírodní látka, zcela zásadní pro tvorbu energie v těle. Novinkou v nabídce Walmarku je přípravek **Coenzym Q10 Cardio** s vysokou dávkou kvalitního koenzymu Q10.

Vyzkoušejte novinku

Nový doplněk stravy od Walmarku **Coenzym Q10 Cardio** obsahuje **vysokou dávku kvalitního přírodního koenzymu Q10, komplex vitaminů skupiny B a vitamin C**. Koenzym Q10 se vyrábí fermentací (kvašením) a téměř se shoduje s formou koenzymu Q10, která se přirozeně vyskytuje v lidském těle. Vitamin C, společně s vitaminy skupiny B přispívají k normálnímu **získávání energie** při metabolických procesech v organismu. Tyto vitaminy také pomáhají ke **snížení únavy a vyčerpání**.

Navíc vitamin B1 je **důležitý pro normální funkci srdce** a vitamin C přispívá k **řádné tvorbě kolagenu pro správnou funkci cév**.

Užívá se **1 tobolka denně** během jídla nebo po jídle, která se zapijí tekutinou.

NOVINKA



Zjistili jsme

Produkce koenzymu Q10 v organismu s věkem klesá. Jeho nízkou hladinu v těle může také způsobovat užívání statinů – léků určených ke snižování hladiny cholesterolu. Proto se většinou doporučuje začít s jeho užíváním už od 40 let.

VYSOCE
KVALITNÍ
KOENZYM Q10!

DOPLNĚK STRAVY

UŽITEČNÝ BODLÁK

Ostropestřec mariánský patří mezi rostliny, které mají nevěšdní schopnosti. Nenápadný bodlák pomáhá chránit játra a přispívá k regeneraci jaterních buněk.

Ostropestřec mariánský (*Silybum marianum*) roste v oblasti Středomoří v Evropě, v severní Africe a na Blízkém východě. Je také známý pod jmény volčec, bodlák pestrý nebo Mléko panny Marie – podle bílé tekutiny, která z rostliny vytéká, pokud je poškozena.

Výtažky z ostropestřce mariánského byly po staletí používány jako „jaterní tonikum“, protože přispívají k detoxikaci organismu.

Pro regeneraci a ochranu jater

Novinka od Walmarku **Ostropestřec mariánský 1000 mg** obsahuje extrakt ze semen ostropestřce mariánského. Tato semena jsou zdrojem největšího množství flavonolignanů, celkově nazývaných

silymarin. Extrakt ostropestřce mariánského **napomáhá k normální funkci jater a zlepšuje jejich detoxikační potenciál**. Podporuje **regeneraci jaterních buněk** a pomáhá chránit játra, čímž udržuje jejich základní funkce a **podporuje očistu těla**. Kromě toho **podporuje trávení** prostřednictvím aktivace produkce žluči.

Užívá se **1 tableta denně**, která se zapijí tekutinou.

Mohlo by vás zajímat

Listy a květy ostropestřce mariánského můžete přidávat do zeleninových salátů nebo je použít jako náhradu špenátu.

JAK POMÁHÁ

- **blahodárně působí na detoxikaci jater**
- **podporuje trávení**

NOVINKA
(v nabídce od března)



VYSOCE
KVALITNÍ
EXTRAKT
ZE SEMEN!

DOPLNĚK STRAVY

PROENZI® 3 PLUS

SÍLA KOMPLEXNÍHO SLOŽENÍ

Jedním z nejoblíbenějších přípravků a „vlajkovou lodí“ řady Proenzi® je už několik let kloubní výživa Proenzi® 3 Plus.



Chcete si uchovat co nejdéle přirozenou pohyblivost a užívat si života bez omezení?

Nepřetěžujte klouby a dopřejte chrupavce dostatečnou výživu speciálními doplňky stravy. Při výběru se zaměřte na složení přípravků. Příkladem může být doplněk stravy **Proenzi® 3 plus**, který nabízí komplexní složení obsahující glukosamin sulfát, chondroitin sulfát a MSM, obohacené o originální složku **ExPur complex s kolagenem typu II a vitamínem C**, který přispívá k zachování zdravých kostí a chrupavek. Díky vysokému obsahu účinných látek je Proenzi® 3 plus unikátním přípravkem pro komplexní péči o zdraví a pohyblivost kloubů a celého kloubního okolí.

Užívají se **3 tablety denně**. Doporučujeme užívat min. **2–3 měsíce** a **kúru několikrát ročně zopakovat**. **Positivní efekt přetrvává** i po ukončení užívání, a to 2–3 měsíce.

DOPLNĚK STRAVY



Foto: www.123rf.cz a archiv Waimaiku

PÉČE O KLOUBY A KLOUBNÍ OKOLÍ

Lék

PRVNÍ LÉK OD PROENZI

- úleva od symptomů mírné až středně těžké osteoartrózy kolene



LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. Čtěte pozorně příbalovou informaci

Glukosamin sulfát

Osteoartróza kolene



Kloubní výživa



DOPLNĚK STRAVY

Síla 3 látek unikátní ExPur komplex

SÍLA KOMPLEXNÍHO SLOŽENÍ

- vysoký obsah látek
- dlouhodobý účinek

1. VOLBA



MASÁŽNÍ GEL

PŘÍPRAVEK K VNĚJŠÍMU UŽITÍ



Boswellia serrata extrakt prozánětlivý a antioxidační účinek

PROENZI® COLLAGEN

SILNÁ DÁVKA KOLAGENŮ NA ČESKÉM TRHU

Sportujete rádi a nechcete se nechat jakkoliv omezovat? Aktivní sport přináší rizika v podobě abnormální zátěže šlach, vazů a chrupavek. Pokud se o ně chcete dobře starat, dodávejte jim **doplňěk stravy Proenzi® Collagen**. Přípravek obsahuje kombinaci dvou hlavních typů kolagenu (hydrolyzovaný kolagen typu I, nativní kolagen typu II) a navíc vitamin C přispívající k normální tvorbě kolagenu pro správnou funkci chrupavek a kostí.

Proenzi® Collagen je určeno sportovcům a aktivním lidem, kteří hledají ryze kolagenový doplňěk.

HLAVNÍ ÚČINKY

Díky obsahu vitamínu C **Proenzi® Collagen podporuje pevnost a pružnost šlach, vazů a chrupavek**. Napomáhá je udržovat pevné a odolné proti zátěži.

JAK SE UŽÍVÁ

Chutné cucavé tablety s citronovou příchutí jsou zárukou příjemného užívání. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLŇĚK STRAVY



NOVINKA



PÉČE O KOSTI

KOMFORTNÍ FORMA ROZPUSTNÁ V ÚSTECH

- ochucené tablety nebo prášek v sáčku
- snadné užívání kdykoliv a kdekoliv



DOPLŇĚK STRAVY



DOPLŇĚK STRAVY



Kolagenový doplňěk

SILNÁ DÁVKA KOLAGENŮ

- pro vaše
- šlachy
- vazy
- chrupavky



DOPLŇĚK STRAVY

Péče o kosti

VÁPŇÍK S CHUTÍ ČOKOLÁDY

- vápník, vitamin D + K
- pro udržení zdravých a silných kostí



DOPLŇĚK STRAVY



- masáže jsou vhodné u stavů souvisejících s bolestivými projevy kloubních obtíží a podílí se na snížení tuhosti a zlepšení pohyblivosti

PŘINÁŠÍME DALŠÍ ZE ZAJÍMAVÝCH DOPISŮ, KTERÉ JSTE NÁM POSLALI V RÁMCI LOŇSKÉ SOUTĚŽE S PROENZI®. KLOUBNÍ VÝŽIVU PROENZI® COMFORT TENTOKRÁT POSÍLÁME PANÍ KVĚTOSLAVĚ HRAZDÍROVÉ Z JAKUBOVIC.

DÍKY PROENZI® UŽ NEMÁM PROBLÉMY S KLOUBY

*„Těžko bych
vydržela
10 let polykat
něco, co
nepomáhá.“*

Před deseti lety jsem odešla ze školství do důchodu. Ubylo mi pohybu, přibýlo kilogramů a začala bolet kolena, a ne málo. Ze sedu jsem se zvedala pomocí obou rukou, prášky od bolesti pomáhaly jen krátkodobě. Už si nevzpomínám, bylo to asi v roce 2003, kdy mi někdo poradil přípravek Proenzi.

Mnozí radili: „Nevyhazuj peníze, je to k ničemu.“ Ale řekla jsem si: „Proč to nezkusit, horší už to být nemůže.“ A tak mi syn objednal první dávku Proenzi 3 na tři měsíce. A výsledek? Už po dvou měsících jsem vstávala bez bolesti a také páteř přestala bolet natolik, že jsem úplně skončila s analgetiky.

Proenzi 3 mně syn objednával dvakrát do roka ještě s dalšími produkty, které jsme si oblíbili: Hlíva ústříčná, Coenzym Q10, GinkoPrim, Viaderm, Reghaar, Urinal atd.

Ale musím vás pochválit a poděkovat za nové Proenzi Comfort. To je opravdu vynikající změna. Už nemusím paličkou rozbíjet tvrdé a velké tablety, ale doslova si pochutnávám na Proenzi Comfort.



DOPLNĚK STRAVY



Paní Květoslava Hrazdírová při loňském turistickém zájezdu do Medžugorie (Bosna a Hercegovina).

A ještě jedno poděkování a doporučení všem, kteří ještě nemají zkušenost s posíláním kódů. Syn objednává výrobky, já pilně sbírám, nalepuji a odesílám kódy. Za ně už máme opravdu kvalitní batoh, keramické nože atd.

Na závěr ještě ke skeptikům a nedůvěřivým. Vyzkoušejte Proenzi! Ale chce to trpělivost a pak se teprve dostaví výsledky. Těžko bych vydržela 10 let polykat něco, co nepomáhá, to je snad dostatečně přesvědčivé. Je mi 73 let a až na malé problémy při změně počasí nemám problémy s klouby díky Proenzi a Walmarku.

Květoslava Hrazdírová, Jakubovice

VÝBAVA DO BATŮŽKU

Nenechte se zaskočit jarním sluníčkem. Přípravky od Walmarku vám pomohou užívat si nejkrásnější období roku v klidu a dobré kondici.



Beta karoten 15 mg PLUS

Beta karoten je důležitý zdroj vitamínu A. V novém přípravku je obohacen o selen a biotin.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- lidem vystaveným slunečnímu UV záření
- turistům pobývajícím často na slunci
- lidem žijícím ve slunných nebo vysokohorských oblastech

JAK POMÁHÁ

Beta karoten

- pomáhá **chránit pokožku** před fotochemickým poškozením
- je důležitý pro zachování **zdravého zraku**
- přispívá k normální funkci **imunitního systému**

Biotin

- je důležitý pro normální funkci **pokožky a vlasů**

Selen

- má pozitivní vliv na vlasy a nehty a **chrání buňky** před škodlivými volnými radikály

JAK SE UŽÍVÁ

1 tobolka denně, která se zapíjí tekutinou.

VÝHODA

Beta karoten přispívá ke kosmeticky **žádoucímu zbarvení kůže**.

VYSOKÝ OBSAH BETA KAROTENU. NAVÍC OBOHACENÝ O BIOTIN A SELEN!



Megacéčko 600 mg pomeranč

Přípravek s vysokým obsahem vitamínu C v denní dávce a skvělou pomerančovou chutí.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- lidem, kteří si nejsou jisti, zda jejich strava obsahuje dostatek vitamínu C
- pacientům v době rekonvalescence nebo při fyzickém či duševním vyčerpání
- všem, kteří chtějí podpořit svůj imunitní systém

JAK POMÁHÁ

Vitamin C

- je nezbytný pro zachování **zdravých kostí, zubů, chrupavek, dásní a kůže**
- pomáhá podporovat **imunitní systém**
- přispívá k tvorbě **kolagenu**

- je významný pro **udržení zdraví cév**
- je důležitý pro **správnou funkci nervového systému**
- pomáhá zachovat **energii a vitalitu**
- přispívá k **ochraně buněk**

JAK SE UŽÍVÁ

1 tobolka denně se nechá rozpustit v ústech.

VÝHODA

Tablety **skvěle chutnají** díky sladké ovocné příchuti.

NYNÍ K DOSTÁNÍ TAKÉ V LÉKÁRNÁCH!



Magnesium + B6

Ideální kombinace hořčíku a vitamínu B6.

KOMU JE HLAVNĚ URČEN

- osobám vystaveným zvýšené fyzické a psychické zátěži
- sportovcům

JAK POMÁHÁ

Hořčík

- je nezbytný pro fungování **nervového systému, svalů**, pro tvorbu a zachování **zdravých kostí a zubů** a pro **energetický metabolismus**

Vitamin B6

- zachovává normální funkce **imunitního systému** a přispívá ke **snížení únavy a vyčerpání**

JAK SE UŽÍVÁ

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

VÝHODA

Výhodná kombinace dvou důležitých látek – hořčíku a vitamínu B6.

ORGANICKÝ ZDROJ HOŘČÍKU – MAGNESIUM LAKTÁT.



DOPLŇKY STRAVY

SE ZPĚVAČKOU **DAROU ROLINS** JSME SE SEŠLI ZAČÁTKEM LEDNA. BYLA JEŠTĚ PLNÁ DOJMŮ Z VÁNOC, ALE UŽ NÁM LÍČILA SVÉ BUDOUCÍ PLÁNY. VŠEM NAŠIM ČTENÁŘŮM PŘEJE KRÁSNÝ NOVÝ ROK A MY JEJÍ VZKAZ RÁDI TLUMOČÍME.

UŽ VÍM, KDE JSOU MÉ

JAKÉ BYLY VAŠE LETOŠNÍ VÁNOCE?

Šťastné a veselé! Naše rodina Vánoce miluje, takže si je umíme patřičně užít. Pečeme, zdobíme dům, pouštíme si pohádky... A stromeček? Ten „odzdobujeme“ až někdy v březnu. Tentokrát jsme strávili svátky u mé sestry, která bydlí kousek za Prahou. Bylo nás tam 15 a byl to velký zážitek. Sestra si dala opravdu záležet a dětský faktor, přítomnost mé dcery Laury (6 let), tomu dodal tu kouzelnou atmosféru.

né. Ráno vstávám s Laurou do školy, pak mám klasický trénink s trenérkou a pak mě čekají schůzky, vyřizování pracovních záležitostí plus běžné potřeby související s chodem domácnosti. Pro Lauru jezdím nejraději sama a pak ji vozím po kroužcích. Doma potom vařím, děláme úkoly... Prostě klasika, jako v každé jiné rodině. A asi tak třikrát týdně, hlavně o víkendy – vystupuji, zpívám, prostě dělám to, co mi jde nejlíp ☺. Jen málokdy při výjezdních vystoupeních přespá-

trpím! To ne, jen už vím, kde jsou mé priority. Třeba vždycky o Vánocích přiberu. Ale opravdu nemá cenu se hroutit kvůli třem kilům. Prostě jsem pak na sebe přísnější. Žádné výmluvy a odkládání. Myslím, že jde vždy o bod zlomu. Jakmile jsou vidět výsledky, máme vyhráno!

JAKO ZPĚVAČKA SI NEJSPÍŠ MUSÍTE VÍC NEŽ JINÍ CHRÁNIT SVŮJ HLAS. CO VÁM V TOM POMÁHÁ?

Onemocnět je pro mě ta největší hrozba. Zdraví ke své profesi bezvýhradně potřebuju. Já opravdu nemůžu pracovat z domova... Taky proto dbám na pravidelný přísun vitaminů, které se staly přirozenou součástí života celé naší rodiny. A já se někdy cítím jako ta nejpovolanější, která na to musí dohlížet. Kromě toho, že jíme každý den čerstvou zeleninu a ovoce, doplňuji stravu i o vitaminy z krabiček. Mezi naše oblíbené patří Imunactiv, Megacéčko a multivitaminy Spektrum.

Jinak mi odjakživa pomáhá zázvor. Považuji ho za všelék! Čaj ze zázvoru a čerstvé máty, samozřejmě s medem a citronem – to je klasika. Na Lauru musím trochu rafinovaněji. Multivitaminy Marťánci jsou skvělým kompromisem mezi bonbonky a vitaminy. Za největší vý-

ZDRAVÍ KE SVÉ PROFESI BEZVÝHRADNĚ POTŘEBUJU. JÁ OPRAVDU NEMŮŽU PRACOVAT Z DOMOVA...

PLYNNĚ PŘECHÁZÍTE Z ČEŠTINY DO SLOVENŠTINY, ŽÁDNOU „JAZYKOVOU BARIÉRU“ JSTE NIKDY NEPOCIŤOVALA?

Pravdou je, že když jsem hodně emotivní, mluvím spíš slovensky. Ale knížky čtu se stejným požitkem ve slovenštině jako v češtině. A když bych měla volit dabing u pohádek nebo filmu, byl by rozhodně český.

KDYŽ SE NA VÁS ČLOVĚK DÍVÁ, MUSÍ SI POMYSLET, ŽE ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL PRO VÁS JISTĚ NENÍ JEN FRÁZE.

Můj život je časově dost náročný, proto jsem ráda, že stíhám to nut-

váme, proto se často vracíme domů nad ránem. Abych tohle všechno zvládla s úsměvem na rtech, potřebuju si hlídat životosprávu. Jím často a zdravě a taky nesmím vynechat své tréninky. To vše mě udržuje ve formě.

MUSELA JSTE SE NĚKDY OMEZOVAT V JÍDLE, NEBO JSTE DOSTALA ŠTÍHLOST DO VÍNKU?

Samozřejmě existují jídla, o nichž si už roky můžu nechat jen zdát. Víím, že když „zhřeším“, bude mě to stát několik dní o dost přísnějšího režimu, a proto si to před takovou lákavou událostí vždy dobře rozmyslím. Ale aby to nevypadalo, že

PRIORITY

hru ale považují fakt, že jí chutnají ryby a čerstvá zelenina.

NÁŠ KLUBOVÝ ČASOPIS VYJDE ZAČÁTKEM ÚNORA – CO NA TU DOBU PLÁNUJETE?

Od tohoto měsíce budeme bydlet všichni tři (pozn. red.: Dara, její přítel Patrik Rytmus Vrbovský a dcera Laura) konečně ve svém! Spolu, v našem novém domečku. Strašně jsme se na to těšili.

Jinak vím, že bych tento rok – stejně jako Patrik – chtěla vydat album. Natočit pár klipů, odjet pár vystoupení a najít si čas užívat si dnů volna, rodiny a kamarádů. Víím, že život utíká extrémně rychle a na nikoho nečeká. Neexistuje žádná zastávka, kam přiskočíte, když vám to ujede. A proto nechci jednou litovat, že jsem na úkor práce a kariéry přišla o obyčejné radosti.



Text: Jana Vanátková, foto: Petra Ficová a archiv Dany Rolins



SAUNA jako DIVADLO

Jedním z osvědčených způsobů, jak podpořit svoji imunitu, je saunová lázeň. Kromě toho, že prospívá zdraví a pomáhá k relaxaci, může být i kulturním zážitkem.



Pavel Hofrichter
wellness &
SPA specialista
a odborník na
problematiku
saunování
www.spa-wellness.cz

Pravidelné saunování odstraňuje fyzickou a psychickou únavu a podporuje výkonnost – příliv energie pocítíte zejména druhý den po návštěvě sauny. Pro dosažení nejlepšího účinku je ideální dopřát si saunu jednou týdně. Při dodržení tohoto intervalu dochází k celkové regeneraci těla, které je tak mnohem odolnější vůči infekcím, onemocněním dýchacích cest a alergiím.

Pro koho se hodí

Sauna prospívá lidem v každém věku a je skvělým prostředkem na podporu imunity, není však vhodná vždy a pro všechny. Především by se neměl jít saunovat

člověk s akutním onemocněním nebo s horečkou. Zvláště opatrní musejí být také lidé s kardiovaskulárním onemocněním. Ti mohou nahradit klasické saunování například pobytem v prohřívárně s nižší teplotou nebo v BIO sauně.

Čas na relaxaci

Zájem o saunování ve světě rok od roku narůstá. Vznikají nová, moderně vybavená saunová centra, kam běžně docházejí celé rodiny. Podobný trend pozorujeme i u nás. Samozřejmě se nemůžeme srovnávat s takovými saunovými mocnostmi, jako je například Finsko, kde mají v celé zemi přes dva miliony saun. Stejně tak Německo nebo Rakousko je v saunování o dost dál než my a saunové světy tam najdete i v menších městech. Návštěvu sauny tu berou jako prostředek fyzické a psychické relaxace a tráví v ní klidně i celý den. Saunování přitom prokládají pobytem v relaxačních místnostech, kde odpočívají, mnohdy s knížkou v ruce.

Také u nás přibývá návštěvníků saunových světů, kteří očekávají vyšší kvalitu služeb a přídanou hodnotu v podobě dalších procedur nebo například saunových ceremoniálů. Ty se staly skutečným hitem poslední doby. Často se při nich využívá hudba, speciální osvětlení nebo kostýmy, takže připomínají spíše divadelní představení, která předvádějí saunoví animátoři.

Zážitkové saunování

Základem ceremoniálů je vždy polévání rozpálených kamenů vodou obohacenou vonnými esencemi a víření horkého vzduchu ručníky po místnosti, jímž

DĚTI A SAUNA

S pravidelným saunováním můžete začít už u menších dětí – mezi 2. a 3. rokem věku. Tehdy již dítě dokáže reagovat na měnící se teploty a umí rodiči sdělit, co je mu příjemné. Návštěvy sauny se doporučují také dětem předškolního a mladšího školního věku, které pak mají větší šanci ubránit se nachlazení, kašli a dalším podobným infekcím.



saunér zvyšuje vlhkost v sauně a návštěvníci tak mají pocit většího horka. A to obzvláště při tzv. parních nárazech, kdy saunér pomocí ručníku vhná horký vzduch od stropu místnosti přímo na saunující se hosty. Součástí zážitkového saunování jsou také tzv. beauty procedury, které si oblíbily zejména ženy. Patří mezi ně například nejrůznější peelings, jako je třeba medový, solný nebo kokosový.

Zjistili jsme

BIO sauna je v podstatě kombinace finské a parní sauny. Vyhřívá se na nižší teplotu, ale má vyšší relativní vlhkost vzduchu (30–60 %). BIO saunu dobře snášejí i lidé, kterým klasická sauna vadí kvůli vysokým teplotám. Zároveň dobře slouží k ozdravným procesům horních cest dýchacích.





VITÁLNÍ SVĚT V JESENÍKÁCH

Dopřejte svému tělu i mysli odpočinek ve Wellness hotelu Kolštejn***Superior, který získal již tři roky po sobě titul Nejlepší wellness hotel Olomouckého kraje.

Obec Branná patří mezi vyhledávaná podhorská střediska v oblasti Jeseníků. V zimě si tu užijí lyžaři, v létě se zase stává rájem cyklistů a turistů.

Komfort a pohoda

Chcete-li spojit poznávání Jeseníků s relaxací, ubytujte se v Branné ve Wellness hotelu Kolštejn***Superior. Komfortní hotelové služby a luxusní Vitální svět v kombinaci s pohádkovým prostředím Ramzovského sedla z něj udělaly jedno z nejpůsobivějších wellness center v České republice. Hotel má k dispozici 25 komfortních 1-4lůžkových pokojů o kapacitě 75 lůžek, některé z pokojů jsou bezbariérové.

Samozřejmostí každého pokoje je vlastní sociální zařízení, připojení k internetu, rádio, LCD TV, hotelový telefon a minibar. Výbornou kuchyni nabízí hotelová restaurace a kávu si vychutnáte v novém středověkém salonku. Součástí Relax centra je dokonce minipivovar Kolštejn navazující na dávno zaniklou tradici zdejšího pivovarnictví.

Nechte se hýčkat

Vitální svět Wellness hotelu Kolštejn***Superior nabízí dobově laděné prostředí kolštejnského podhradí i úctyhodnou nabídku wellness procedur. Ve zdejším resortu je oblíbená třeba Keltská masáž nebo Masáž bylinnými měšci. Velký zájem

je také o Bylinnou parní kád' Fitodar nebo luxusní procedury, jako je například rituál Prvotní vody nebo Magická země.

Moře v Jeseníkách

V novém křídle hotelového komplexu si můžete dopřát vodní radovánky ve vyhříváném plaveckém bazénu se slanou vodou. Bazénová část s relaxační zónou přináší hostům požitek nejen díky překrásnému podsvícení a bazénovým atrakcím v podobě protiproudu, masážní dnové trysky a masážního chrličce, ale také svým architektonickým řešením. Velké prosklené plochy s výhledy na okolní kopce ještě umocňují požitek z koupání.



Další informace naleznete na www.relaxkolstejn.cz

Soutěž
O VÍKENDOVÝ
POBYT!

**ZAŽIJTE VITÁLNÍ
SVĚT RELAX CENTRA
KOLŠTEJN NA
VLASTNÍ KŮŽI!**

Stačí, když si v období od 15. 2. do 31. 03. 2015 zakoupíte 1 balení přípravku Laktobacily FORTE (60+60 tobolek) nebo 2 balení (30+30 tobolek) a čárové kódy z nich nám pošlete na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis prosím označte heslem: „Hotel Kolštejn“. Z došlých dopisů vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá **víkendový pobyt pro dvě osoby ve Wellness hotelu Kolštejn***Superior** v Branné v Jeseníkách.

Laktobacily FORTE s fruktoooligosacharidy

Laktobacily FORTE obsahují **8 kmenů bakterií** ve velmi vysokém množství až **15,6 miliard v maximální denní dávce**. Přípravek navíc obsahuje **fruktoooligosacharidy**, které jsou zdrojem živin pro **mikroflóru v tlustém střevě**. Bakterie *Lactobacillus* a *Bifidobacterium* jsou nezbytnou součástí **střevní mikroflóry**. **Laktobacily FORTE s fruktoooligosacharidy** jsou vhodným doplňkem **během a po užívání antibiotik** a vyplatí se vzít si je s sebou i **na cesty**.

Užívají se **1-3 tablety denně** s jídlem nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno. Pro dlouhodobé užívání 1-2 tablety denně, 3 tablety v případě potřeby.



DOPLŇEK STRAVY



**PODROBNÝ PRŮVODCE
VAŠIM ZÁKAZNICKÝM
SERVISEM**

KLUBOVÉ AKCE PRO VÁS!



**SLEVA AŽ 300 Kč
NA VÁŠ NÁKUP!**

Nakupujte prostřednictvím
zásilkové služby Klubu zdraví
Walmart a využijte mimořádnou
slevu 100 až 300 Kč!

V období od 10. 2. 2015 do 31. 3. 2015 můžete získat na svůj nákup mimořádnou slevu dle vlastního výběru. Při nákupu v zásilkovém prodeji stačí zadat slevový kód. Objednávejte na www.klubzdрави.cz prostřednictvím bezplatné linky na čísle 800 141 141 (pracovní dny 7–17 hod.), anebo uvedením daného kódu v písemné objednávce a zasláním na naši adresu. **Slevový kód je možné využít pouze jednou!**

SLEVA 100 Kč
Při nákupu nad 1 000 Kč!
Slevový kód: **KZW100**

SLEVA 200 Kč
Při nákupu nad 1 500 Kč!
Slevový kód: **KZW200**

SLEVA 300 Kč
Při nákupu nad 2 000 Kč!
Slevový kód: **KZW300**



**Vyberte si odměnu podle
svých představ!**

Nakupujte prostřednictvím
zásilkové služby Klubu zdraví
Walmart a vyberte si svou
odměnu: **výrobek ZDARMA***,
dárek z naší nabídky* nebo
**100 Wk na váš účet ve
věrnostním programu!**

Tato nabídka platí v období **od 10. 2. do 31. 3. 2015** u jednorázové objednávky v hodnotě **nad 1 200 Kč** v zásilkovém prodeji Klubu zdraví Walmart. Objednávejte na www.klubzdрави.cz prostřednictvím **bezplatné linky na telefonním čísle 800 141 141** (pracovní dny od 7.00 do 17.00 hod.) nebo vyznačením dané odměny **v písemné objednávce a zasláním na naši adresu.**

**Výrobek
ZDARMA!**



**Dárek
ZDARMA!**



**100 Wk na
váš účet!**



* Znázorněný výrobek a dárek v nabídce může být po doprodání nahrazen jinou odměnou. Aktuální nabídku produktů a dáreků naleznete na internetových stránkách nebo u operátorek na bezplatné lince 800 141 141.



**PROČ NAKUPOVAT
v e-shopu Klubu
zdraví!**

- Máme nejnižší cenovou hranici nákupu (**jen 690 Kč**) pro zaslání zboží **ZDARMA!**
- Nízké poštovné – **už od 55 Kč!**
- Rychlost dodání – **už do 24 hodin** po přijetí objednávky do systému
- Získáte věrnostní body (**Wk – Walmart koruny**) ihned za svůj nákup!
- Věrnostními body (Walmart korunami) vás odměníme za nákup a za každý zasláný čárový kód z našich produktů a **vy tak můžete získat výrobek či dárek dle vlastního výběru!**
- Speciální **produktové balíčky a ekonomická balení** pouze u nás a **za výhodné ceny!**

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



TOP 10 produktů WALMARK!

Podle počtu
prodaných kusů
v zásilkové službě
Walmart.



1 Proenzi 3 Plus dárkové balení 180+45 tablet



2 Vápník - hořčík - zinek FORTE 100+30 tablet



3 Omega 3 rybí olej FORTE 120+120 tobolek



4 Beta karoten PLUS 15 mg 90+30 tobolek



S věrnými klienty o krok dál

Staňte se **TOP klientem** Klubu zdraví Walmark!

NOVĚ

NOVĚ



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

Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- **TOP klient nově obdrží dvojnásobnou hodnotu načtených Walmark korun za objednávku v e-shopu KZW.** Např.: Za nákup v hodnotě 1 000 Kč získá TOP klient **odměnu 40 Wk na svůj účet!**
- **2x v roce možnost nákupu s poštovním ZDARMA!** Tento benefit lze využít pouze prostřednictvím telefonické objednávky u našich operátorů.
- **4x ročně informační zásilku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem** přímo do vaší poštovní schránky.
- **Mimořádnou 20% slevu** pro váš nákup u příležitosti vašich kulatých narozenin.
- **Zdravotní konzultace s naším lékařem** mimo stanovené dny.
- **Možnost získání Walmark korun** prostřednictvím **speciálních soutěží a dotazníků.**
- **Posílání informací o novinkách a mimořádných nabídkách** na základě individuálních požadavků.



Objednat produkty je tak snadné...

Nakupujte pohodlně a rychle v našem zásilkovém prodeji!

- **On-line** na internetové adrese www.klubzdravi.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 17.00 hod.
- **Písemně**, vyplněním objednávky v ceníku zásilkové služby a zasláním na adresu: Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- **Elektronickou poštou** na adrese: farmainfo@walmark.cz



Jak mi zašlete zboží z mé objednávky?

Vyberte si, jaký způsob doručení zásilky vám nejlépe vyhovuje.

- **Obchodním balíkem České pošty**
Poštovné a balné ve výši **55 Kč** při platbě převodním příkazem, **85 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.
- **Kurýrní službou DPD Classic doporučení Privat**
Poštovné a balné ve výši **78 Kč** při platbě převodním příkazem, **98 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.



Telefonická poradna s lékařem



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

Jaké otázky vám pomůžeme vyřešit?

- **Máte například zdravotní problémy a nevíte, které doplňky stravy byste měli užívat, jak je kombinovat, anebo kdy je naopak jejich užívání nevhodné?**

Na všechny tyto dotazy vám naše lékařka poskytne kvalifikované odpovědi a rady, které vám pomohou při řešení vašeho problému.

Každé pondělí od 15.30 do 17.00 hodin.

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



5

GinkoPrim MAX 60 mg
80+40 tablet



6

Chlorella Japan FORTE
300 tablet



7

Beta karoten 6 mg
100+30 tobolek



8

Varixinal
60 tablet



9

Magnesium + B6
100 tablet



10

Coenzyme Q10 30 mg
60+60 tob.



Dárky

Ostatní

Obj. č. 2700



Kufr na kolečkách rozměry 35x20x55 cm **1 190 Wk**

Obj. č. A6300



Autolékárnička v plastové krabičce (platnost do r. 2018) **220 Wk**

Obj. č. 8100



Activity Junior **430 Wk**

Obj. č. 9500



HEXBUG Nano Hive set, přenosné bludiště pro „Marfabrouka“ **540 Wk**

Outdoor

Obj. č. 3600



Samonafukovací karimatka HUSKY Flab 2,5 cm **750 Wk**

Obj. č. 4800



Sportovní taška HUSKY Grape 40 l **540 Wk**

Obj. č. 3700



Spací pytel HUSKY Tamper (comfort 2 °C) **595 Wk**

Obj. č. 2601



Víceúčelový batoh HUSKY Malin 25 l v černém provedení **670 Wk**

Obj. č. 2602



Životní styl

Obj. č. 2400



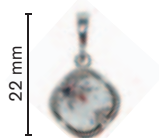
Skládací deštník 100 cm (30 cm ve složeném stavu) **295 Wk**

Obj. č. 1500



Dva béžové froté ručníky 50x100 cm (400 g/m²) **240 Wk**

Obj. č. 1000



Stříbrný přívěsek s originálním kamenem Swarovski Elements v dárkové krabičce **250 Wk**

Obj. č. 1200



Stříbrná náušnice s originálním kamenem Swarovski Elements v dárkové krabičce **480 Wk**

Obj. č. 9900



Termoska Brille černá 1 l **320 Wk**

Obj. č. 9700



Osobní váha **560 Wk**

Obj. č. D8600



Keramická grilovací pánev 26 cm (výška 4 cm) **490 Wk**

Obj. č. 7900



SodaStream PLAY White **1 390 Wk**

Tabulka produktů věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acneon	30 tablet	6038	18	254
Antioxidant	30 tablet	3260	5	66
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	460
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	727
Benosen	20 tablet	1521	10	135
Benosen	40 tablet	3785	17	231
Beta karoten 6 mg	100+30 tobolek	0207	9	132
Beta karoten PLUS	50+10 tobolek	7425	7	94
Beta karoten PLUS	90+30 tobolek	7432	12	169
B-komplex + vitamin C	100 tablet	3109	7	103
CalciCube čokoláda	30 ks	6062	11	149
CalciCube čokoláda	60 ks	9079	18	255
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	50
Céčko víceň 100 mg	50 tablet	5682	2	26
Coenzym Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	11	141
Coenzym Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	18	211
Coenzym Q10 60 mg Cardio	30+10 tablet	0604	14	196
Česnek Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	49
Decolen pro ženy	50 tablet	L3459	21	295
Decolen pro ženy	100 tablet	L3466	39	540
Degasin	32 tobolek	2015	8	114

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Denoxinal	30 tablet	3990	14	190
Denoxinal	60 tablet	4003	25	346
Dialevel	30 tablet	1941	13	160
Dialevel	60 tablet	3938	25	287
Dýně	30 tobolek	3314	6	88
Echiňáčci Bubble Gum	100 tablet	4038	11	152
Echiňáčci Bubble Gum	30 tablet	4540	4	59
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	11	152
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	4	59
Folixil pro muže	60 tablet	L5283	51	710
GelActiv Pro	100+50 tablet	L2003	37	518
GelActiv Pro Silver	150 tablet	L2027	40	518
Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	100 tablet	2719	14	192
Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	30 tablet	2238	6	77
Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	60 tablet	2245	8	118
GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	10	143
GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	19	260
GinkoPrim MAX	30 tablet	4432	11	155
GinkoPrim MAX	60 tablet	4449	20	275
GinkoStim	30 tablet	4618	10	133
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	14	191

Společnost Walmark si vyhrazuje právo změny designu a barvy dárku ve věrnostním programu Klubu zdraví Walmark. Zobrazení dárků v nabídce je pouze ilustrací a nemusí dokonale zobrazovat skutečnou barvu a tvar předmětu. Technické a tvarové změny předmětů jsou vyhrazeny. Foto: archiv Walmarku

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	73
Guarana Energy	60 tablet	6610	13	180
Hlíva ústříčná PLUS	60+30 tablet	7259	19	270
Hlíva ústříčná FORTE	60+30 tablet	6679	20	274
Hlíva ústříčná FORTE	90+90 tablet	2782	24	343
Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily	30 tbl. + 30 tob.	4899	17	234
Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily	60 tbl. + 60 tob.	4905	28	393
Hlíva ústříčná Premium	60+30 tablet	5650	20	275
Hlíva ústříčná pro děti	60 tablet	8607	16	220
Hlíva ústříčná pro děti	30 tablet	8591	9	131
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	123
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	50
Chlorella Japan Forte	100 tablet	7198	9	131
Chlorella Japan Forte	300 tablet	7204	23	327
Chrórn Forte 200 µg	30 tablet	5424	9	126
ImunActiv	30 tablet	2276	10	135
ImunActiv	60 tablet	5931	16	221
Jód – výtažek z Kelpu	50 tablet	3444	5	69
Jód – výtažek z Kelpu	100 tablet	5219	9	122
Korejský ženšen	30 tablet	3952	9	129
Laktobacily FORTE	30+30 tobolek	0136	10	145
s fruktooligosacharidy				
Laktobacily FORTE	60+60 tobolek	0143	19	268
s fruktooligosacharidy				
Lipoxal Xtreme II	120 tablet	6443	60	783
Lipoxal Xtreme II	60 tablet	6436	33	432
Liderin	18 tablet	8802	52	734
Liderin	6 tablet	8796	30	419
Livinorm	30 tobolek	8317	11	158
Livinorm	60 tobolek	9864	19	269
Lutein Forte 20 mg	60+60 tobolek	1942	26	362
Mabelle	30 tablet	1767	17	236
Mabelle	60 tablet	3914	30	414
Magnesium + B6	100 tablet	6382	8	116
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	68
Marfanci Imuno jahoda + marfabrouk	90 tablet	9474	17	235
Marfanci Imuno MIX + marfabrouk	90 tablet	9481	17	235
Marfanci Imuno pomeranč	30 tablet	9528	6	82
Marfanci Imuno jahoda	30 tablet	9511	6	82
Marfanci Imuno jahoda + marfabrouk	100 tablet	5736	18	248
Marfanci Inulin lesní plody	30 tablet	9535	6	82
Marfanci Inulin lesní plody + marfabrouk	90 tablet	9467	17	235
Marfanci Inulin MIX + marfabrouk	90 tablet	9450	17	235
Marfanci Inulin lesní plody + marfabrouk	100 tablet	5743	18	248
Marfanci lactobacillus	sáček 10 ks	7739	11	152
Marfanci Omega 3	30 tobolek	9093	11	154
Marfanci Gummi s BoneActive	50 ks	3908	9	129
Marfanci Gummi s echinaceou	50 ks	5360	9	129
Marfanci sirup Omega 3	150 ml	9161	11	158
Marfanci sirup, příchut pomeranč	150 ml	2732	9	130
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	30 tobolek	8000	6	78
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	100+100 tobolek	1461	17	237
MegaCéčko LONG EFFECT	60 tobolek	9819	9	128
Megacéčko 600 mg	100 tablet	3987	11	155
s pomerančovou příchutí				
Megacéčko 600 mg	100 tablet	4861	11	155
s jahodovou příchutí				
Memo Plus	30 tobolek	0210	10	134
Omega 3 rybí olej FORTE	60+60 tobolek	5026	9	117
Omega 3 rybí olej FORTE	120+120 tobolek	5019	15	215
Omega 3 rybí olej PREMIUM	60+30 tobolek	8149	9	126
Omega 3 rybí olej PREMIUM	120+60 tobolek	8156	16	228
OmegaPrim	30 tobolek	5361	11	158
OmegaPrim	60 tobolek	5378	20	278
OptiTensin	30 tablet	5887	9	131

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
OptiTensin	60 tablet	1926	16	228
OptiTensin	3x60 tablet	5040	34	474
Ostropetřec mariánský 100 mg	60 tablet	0215	12	172
Pregnum	60 tobolek	3907	24	331
Proenzi gel	100 ml	8544	8	118
Proenzi 3 Plus	180 tablet	6853	50	701
Proenzi Collagen	60 tablet	8453	25	346
Proenzi Comfort	60 tablet	2864	24	313
Proenzi Comfort	120 tablet	2871	42	543
Proenzi Comfort STICK	30 ks	7302	22	312
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	30 ks	4431	12	161
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	60 ks	4448	20	275
Prostenal FORTE	30 tablet	2475	15	204
Prostenal FORTE	60 tablet	2482	30	385
Prostenal FORTE	90 tablet	3397	35	494
Prostenal PERFECT COMPLEX	60 tobolek	1064	27	384
Prostenal PERFECT COMPLEX	30 tobolek	0951	15	215
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	16	219
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	80
Pupalka dvouletá FORTE 1000 mg	30 tobolek	8314	9	126
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tobolek	4304	7	96
Reghaar – vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	63
Reghaar – vlasový stimulant	30 tablet	3086	7	95
Reghaar – vlasový šampon proti lupům	175 ml	3079	7	103
Rutin 50 mg	90 tablet	8408	6	78
Rutin 50 mg	250 tablet	1959	10	145
Santoin – zubní pasta	100 ml	4045	6	79
Santoin – ústní voda	200 ml	3055	5	69
Selen 100 µg	100 tablet	6069	9	123
Selen 100 µg	30 tablet	6052	4	50
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	87
Spektrum Energy s koenzymem Q10	3x30 tablet	6917	24	284
Spektrum Energy s koenzymem Q10	30 tablet	6900	10	142
Spektrum Gummies Imunita	60 ks	9559	15	210
Spektrum Gummies Imunita 50+	60 ks	5651	15	210
Spektrum Imunactiv	3x30 tablet	6716	26	284
Spektrum Imunactiv	30 tablet	6709	10	142
Spektrum 50+	3x30 tablet	6969	26	321
StresVit	30 tablet	3161	8	118
Tammex family	10 sáčků	6855	7	95
Tammex family PLUS	8 sáčků	6848	8	116
Urinal Akut	10 tablet	3458	12	175
Urinal Akut	20 tablet	3465	22	308
Urinal Medical	10 tablet	3854	15	211
Urinal	30 tobolek	1570	14	175
Urinal	60 tobolek	1587	24	297
Urinal Sirup	150 ml	4463	11	158
Vápník - hořčík - zinek Premium	30 tablet	7395	5	65
Vápník - hořčík - zinek Premium	100+30 tablet	7401	11	149
Varixinal gel	75 ml	0630	7	103
Varixinal	30 tablet	1347	10	142
Varixinal	60 tablet	9758	19	268
Viaderm Complete	30 tablet	7164	13	188
Viaderm Complete	60 tablet	7171	23	327
Viaderm Complete + řasenka	90 tobolek	3762	29	406
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	56
Vitamin A+D	100 tablet	1966	7	104
Vitamin C Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	72
Vitamin D3	30 zvýkacích tablet	1327	4	59
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	107
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	43
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	0001	9	126
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	9647	3	47
Železo Plus	60 tablet	3175	10	142
Žraločí chrupavka	30 tablet	4083	12	162

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	12	163
Beta karoten 10 000 I.U.	100+20 tobolek	NB5945	11	159
Biotin 300 µg	100 tablet	NB7604	9	125
B-komplex	100 tablet	NB4708	11	148
EPA rybí olej 1000 mg	50 tobolek	NB8303	11	150
Feminine Support	60 tablet	NB5803	15	211
Garlic Oil 1000 mg	100 tobolek	NB9707	8	109
Hair Booster	60 tablet	NB1008	15	208
Hořčík 250 mg	100+30 tablet	NB4845	11	150
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	9	120
Lutein 20 mg Forte	30 tobolek	NB9026	14	191
Lutein 20 mg Forte	60 tobolek	NB2539	20	286

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Mega Lecithin 1325 mg	100+30 tobolek	NB2963	16	229
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	11	154
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	11	155
Selen 100 µg	30 tablet	NB9661	3	47
Selen 100 µg	100+20 tablet	NB5763	10	146
Vápník - hořčík - zinek + vitamin D	100+20 tablet	NB5770	12	171
Vitamin A+D	100 tobolek	NB3017	8	111
Vitamin B-12 100 µg	100 tablet	NB1702	7	94
Vitamin B-12 500 µg	100 tablet	NB3706	9	131
Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	10	133
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	NB0001	10	142
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	NB9647	4	51

„HODNÉ“ BAKTERIE VÍTÁNY

„Probiotika dokážou příznivě ovlivnit složení přirozené střevní mikroflóry. Proto jsou důležitá zvláště tehdy, musí-li děti užívat antibiotika,“ říká MUDr. Vladimír Škudera.



MUDr. Vladimír Škudera
Ordinace pro děti a dorost,
Praha 4-Braník

Pro dobré zdraví dětí je správně fungující střevní mikroflóra zcela zásadní. Její nejdůležitější součástí tvoří **probiotika** – živé organismy, které se starají o správné složení střevní mikroflóry. Nejvýznamnější z nich jsou laktobacily a bifidobakterie. Ty ke své existenci potřebují **prebiotika** – nestravitelné součásti potravy, které ale tvoří nutný substrát pro růst prospěšných bakterií. Proto by probiotika i prebiotika měla tvořit pravidelnou součást dětského jídelníčku.

Enterococcus, Bacillus a Saccharomyces. Existuje mnoho potravinových výrobků, které obsahují probiotickou kulturu. Vítaným zdrojem dostatečného množství probiotik jsou například zakysané mléčné výrobky – kefíry, acidofilní mléka, jogurty, různé jogurtové nápoje či tvrdé sýry, především ementál. Kromě čerstvé zeleniny (artyčok, cibule, čekanka) je bohatým zdrojem probiotik zakysané zelí nebo rychlokvašené okurky. Také speciální doplňky stravy jsou přímo označeny jako zdroj probiotik a prebiotik.

Čím se liší

- **Probiotika** – živé mikroorganismy, které v přiměřeném množství příznivě ovlivňují naše zdraví.
- **Prebiotika** – nestravitelné látky, jejichž konzumace napomáhá růstu či zvýšení aktivity správných probiotických kmenů střevní mikroflóry.
- **Symbiotika** – kombinace probiotik a prebiotik.

Kefír i artyčok

V dnešní době se nejvíce využívají kmeny laktobacilů a bifidobakterií a některé kmeny rodu Escherichia,

Laktobacily a antibiotika

Některé dětské nemoci se neobejdou bez léčby antibiotiky. Ta sice rychle pomáhají likvidovat původce onemocnění, ale zároveň ničí všechny bakterie bez rozdílu – tedy i ty „hodné“, které organismus potřebuje. Tento stav se pak



může u dětí projevovat průjmy a sníženou imunitou organismu. Při opakovaném užívání antibiotik často dochází k dlouhodobým střevním problémům, ale i k bolestem hlavy, únavě, alergiím, kožním problémům apod. Řešení představuje včasné podání probiotik po skončení léčby antibiotiky. Probiotika dokážou dostat organismus opět do rovnováhy a obnovit přirozené složení střevní mikroflóry.

Foto: archiv MUDr. Vladimíra Škudery, 123rf.cz a archiv Walmarku

INZERCE

Martánci Laktobacily

Martánci Laktobacily je unikátní probiotický přípravek vyrobený moderní technologií **Probiocap®**, což je **patentovaná technologie, která chrání probiotické bakterie před kyselým prostředím žaludku a tepelnými šoky**.

Doplňek stravy **Martánci Laktobacily** obsahuje **čtyři bakteriální kmeny** (*Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*) v celkovém množství 3 miliard bakterií KTJ (kolonie tvořící jednotku) v jednom sáčku. Tyto kmeny bakterií jsou běžnou součástí střevní mikroflóry. Přípravek je **obohacený o vitamin D**, který **podporuje imunitu** organismu.

VÝHODA

Přípravek **má podobu prášku, který se nasype ze sáčku přímo do úst** a nemusí se zapíjet. Navíc má lahodnou ovocnou chladivou chuť, neobsahuje barviva, cukr ani lepek. **Prášek také můžete kdykoli během dne zamíchat dětem do jídla.**

JAK SE MARTÁNCI LAKTOBACILY UŽÍVAJÍ

1 sáček denně je určený pro dlouhodobé užívání, 2 sáčky v případě potřeby (např. při užívání antibiotik).

JAK POMÁHAJÍ

- podporují imunitu (díky obsahu vitaminu D)
- patentovaná technologie Probiocap® zajišťuje extrémně vysokou životaschopnost bakterií

PRO DĚTI
OD 1 ROKU!



DOPLŇEK STRAVY

TĚŠÍ NÁS VÁŠ ZÁJEM O SOUTĚŽE, KTERÉ PRO VÁS PŘIPRAVUJEME, A JSME RÁDI, KDYŽ SE S NÁMI PODĚLÍTE O SVÉ ZÁŽITKY Z VÝHER. V TOMTO ČÍSLE OTISKUJEME DOPIS, KTERÝ NÁM POSLAL PAN **MARTIN PAUR** Z PLZNĚ, VÝHERCE VÍKENDOVÉHO POBYTU V PENZIONU CHALUPA POHÁDKA V JIMRAMOVSKÝCH PAVLOVICÍCH NA VYSOČINĚ.



POHÁDKOVÝ VÍKEND

Přestože pocházím z Plzně a žiju tady už třicet let, mám rád hory a kromě blízké Šumavy jsem si oblíbil i Vysočinu. Proto když jsem loni v dubnu objevil v časopise Klubu zdraví Walmart výzvu k soutěži o víkend v penzionu Chalupa Pohádka na Vysočině, rozhodl jsem se zkusit štěstí.

Byla to shoda náhod. Zrovna jsme tehdy řešili, jaký dárek koupit našim příbuzným, jejichž holčička právě slavila čtvrté narozeniny. Malého plyšáka už jsme měli, tak jsem navrhl, abychom k němu ještě přikoupili Martfánky. Vybrali jsme v lékárně 100tabletové balení Martfánků s Imunactivem, ve kterém byla navíc hračka. Holčička byla z dáreků nadšená a na krabičce od Martfánků netrvala, takže jsem pak mohl čárový kód v klidu odeslat k Vám do Walmartu. V záplavě každodenních starostí jsem na to ale brzy zapomněl.

Někdy začátkem června mi zazvonil telefon a paní ze zákaznického servisu Walmartu mi sdělila, že jsem vyhrál víkendový pobyt pro rodinu v penzionu Pohádka!

Měli jsme se ženou velkou radost. Den předtím jsme zrovna diskutovali, kam bychom mohli v létě vyrazit, aby to bylo vhodné

i pro našeho synka, kterému bylo tou dobou 7 měsíců. Nechtěli jsme s ním zatím podnikat dlouhé a náročné cesty do ciziny, takže výlet na Vysočinu nám připadal ideální.

V penzionu jsme si nakonec domluvili termín pobytu až na konec září, protože v létě už byla Pohádka skoro pořád obsazená. Až na místě jsme pochopili, proč. Chalupa Pohádka je totiž senzační místo pro děti. I náš malý chlapeček tu byl nadšený. Na chodbách ho fascinovaly loutky a skoro jsme ho nemohli dostat z velké herny plné nápaditých her a hraček. A co teprve, když objevil pohádkový domeček na zahradě...

My jsme zase byli se ženou nadšení z okolní přírody. S kočárkem jsme to měli do lesa kousek a musím říct, že takovou úrodu hub jsme snad ještě nezažili. Ostatně, posuďte sami – posílám fotku našeho úlovku... Košíky tu mají volně k zapůjčení, a protože jsou apartmány vybavené i kuchyňskou linkou, ještě teď vzpomínáme na ty skvělé hříbové řízky! Ještě jednou děkuji Vám i manželům Šindelářovým z Chalupy Pohádka za krásné zážitky a přeji všem úspěšný rok 2015.

Martin Paur s rodinou,
Plzeň



„I s kočárkem se dá v lese najít spousta hub.“



Příčinou tzv. jarní únavy bývá kromě nedostatku pohybu především „zimní“ strava chudá na vitaminy a minerály. Dostat tělo znovu do kondice vám pomůže kompletní multivitaminový a multiminerální přípravek **Spektrum Energy Q10**.

PROBUĎTE V SOBĚ SÍLU

S příchodem jara často pociťujeme úbytek energie. Bývá to následek zimního období, kdy máme méně pohybu a jíme méně pestrou stravu.



DOPLŇEK STRAVY

Kompletní řešení

Podle odborníků jsou pro regeneraci organismu nejvýznamnější vitaminy B, C a A. Stále více se také mluví o prospěšnosti koenzymu Q10. Moderní a pohodlné řešení, jak doplnit tělu všechny potřebné vitaminy a minerály, představuje doplněk stravy **Spektrum Energy Q10** – kompletní multivitaminový a multiminerální přípravek nové generace, kde všechny vitaminy a stopové prvky pocházejí z **organických zdrojů** v přírodě a díky tomu mají vysokou využitelnost pro tělo. Přípravek navíc obsahuje **koenzym Q10**, který se přiroze-

JAK PŘÍPRAVEK POMÁHÁ

- poskytuje tělu všechny základní vitaminy a minerály v doporučených denních dávkách
- vitaminy skupiny B přispívají ke snížení únavy a vyčerpání
- vitaminy C, A, D, stejně jako měď, železo, selen a zinek pomáhají posilovat imunitní systém

ně vyskytuje v lidském těle, kde se podílí na získávání energie z potravy. Tato energie pak slouží jako zásobárna v případě energetických potřeb organismu. Užívá se **1 tableta denně**.

KOMU JE SPEKTRUM ENERGY Q10 HLAVNĚ URČENO

- všem lidem, kteří pociťují únavu, vyčerpání a nedostatek energie



Není tabletky



jako tabletky



Doplněk stravy

Osvědčený multivitamin v želatinové formě

Žádejte v lékárně

WALMARK®

JARNÍ ÚKLID TĚLA

Játra hrají klíčovou úlohu u řady metabolických procesů včetně detoxikace organismu. Jejich činnost pomáhají podpořit i některé přírodní látky.

Pro lidské zdraví jsou játra životně důležitým orgánem. Zastávají přes 500 různých funkcí a ovlivňují většinu metabolických procesů probíhajících v těle. Podílejí se například na zpracování natrávené potravy ve střevě, neutralizaci a rozkladu toxinů nebo očišťování krve od znečišťujících látek a infekcí včetně bakterií.

V dnešní době mají játra stále obtížnější „práci“, protože kvantum toxických látek, které musejí zpracovávat, stále narůstá. Na vině je okolní znečištěné prostředí, zvyšující se produkce chemických látek i nestřídmý a uspěchaný způsob života. Nejvíce zatížena jsou přitom játra lidí, kteří pravidelně užívají větší množství léků, často pijí alkohol nebo konzumují tučná jídla.

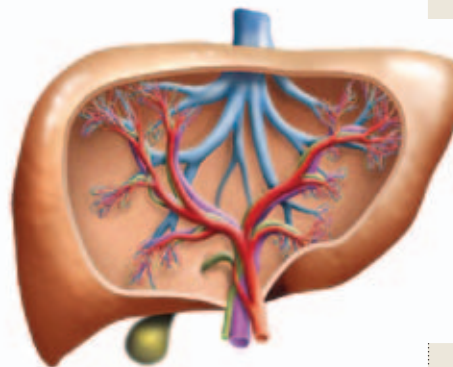
Odlehčeme jídelníček

Nepřiměřené dávky nevhodného jídla představují velkou zátěž

nejen pro játra, ale i pro slinivku a tenké střevo. Organismus musí s pomocí enzymů a trávicích šťáv zpracovat množství tuků a cukrů a vyloučit metabolity. Prudce se tak zvýší hladina inzulínu a dojde k vyplavení žluči do tenkého střeva. Pokud je přejídání dlouhodobé, představuje velkou zátěž především pro slinivku a játra. Málokdo z nás si dokázal o Vánocích a o silvestru odepřít všechny ty dobroty, které u nás tradičně patří na slavnostní stůl. Chceme-li svým játrům teď na jaře odlehčit, měli bychom svůj jídelníček přehodnotit a „naordinovat si“ dietnější stravu s vyloučením sladkostí, tučných jídel a alkoholu.

Přírodní léčba

Při očištění organismu od toxických látek mohou pomoci i některé přírodní látky, u nichž se potvrdily příznivé účinky na činnost jater. V tomto směru je



MUDr. Alena Matěchová
Oblastní nemocnice Kladno, odd. psychiatrie

zvláště ceněný ostropestřec mariánský, který je zdrojem silymarinu. Výtažky z této rostliny podporují přirozenou schopnost jater zbavovat se toxických látek a chrání organismus před působením negativních vnějších vlivů. Zároveň přispívají k regeneraci jaterních buněk, povzbuzují produkci žluče a tím přispívají k lepšímu zažívání.

MÁTE SLOVO

Podělte se s námi o své zkušenosti s přípravkem **Livingorm**. Autora nejzajímavějšího dopisu odměníme knížkou

Bylinková zahrádka. Dalším 5 pisatelům pošleme balíček plně zdraví z Walmarku. Dopisy prosím pošlete na naši adresu nebo e-mailem do 30. 4. 2015.



Bylinková zahrádka

Autor: Bohne Burkhard
Kniha od zkušeného zahradníka, v níž se dozvíte vše potřebné o pěstování bylinek. Najdete zde také důležité informace o sklizni, zpracování a sušení bylinek i osvědčené recepty.

399 Kč,
www.gradac.cz

INZERCE

Pro zdraví vašich jater

Přípravek **Livingorm®** obsahuje **Hepa DTX Complex**, unikátní kombinaci tří aktivních látek – silymarinu, fosfatidylcholinu a kyseliny alfa-lipoové, prospěšných pro celkové zdraví jater a detoxikaci organismu. Denní dávka obsahuje 100 mg silymarinu, který **zlepšuje detoxikační schopnost jater** a podporuje **regeneraci jaterních buněk**, 150 mg fosfatidylcholinu – látky, která je **základní stavební složkou buněčných membrán** a játra je využívána k regeneraci jaterních buněk, a 100 mg kyseliny alfa-lipoové se silným **antioxidačním účinkem** působícím přímo v játrech. Tato kombinace látek poskytuje játrům **komplexní podporu** pro zajištění všech jejich funkcí. Má přírodní složení a stačí užívat **pouze 2 tobolky denně**. Kúru je vhodné opakovat 4–5x ročně.

LIVINORM DOPORUČUJEME UŽÍVAT, POKUD:

- trpíte mírnou poruchou jater
- jste často unaveni nebo míváte zažívací potíže
- vedete hektický život a jste často vystaveni stresovým situacím
- užíváte velké množství léků, konzumujete alkohol nebo tučné potraviny
- žijete v oblasti se znečištěným životním prostředím



Ostropestřec mariánský přispívá k regeneraci jater.



DOPLNĚK STRAVY

ŽIJU ZDRAVĚJI a ŠŤASTNĚJI

„Muži se většinou ostýchají mluvit o svých intimních problémech. Chceme to změnit,“ říká sedminásobný mistr ČR v badmintonu **Petr Koukal**, který sám svedl boj se závažným onemocněním.



🔴 VZPOMÍNÁTE SI JEŠTĚ, KDY JSTE POPRVÉ

DRŽEL V RUCE BADMINTONOVOU RAKETU?

Z fotek vím, že to bylo v době, kdy jsem byl úplně mimino. Táta mi ji dal do ruky hned, jak to bylo možné. Hrál tehdy badminton na nejvyšší československé úrovni, tak jsem neměl moc na výběr 😊. Časem jsem samozřejmě chtěl být úspěšný jako on. Později se pro mě stal obrovskou motivací sen o účasti na olympijských hrách.

🔴 VAŠE PŘÍPRAVY NA OLYMPIÁDU PŘERUŠILO V ROCE 2010 ZÁVAŽNÉ ONEMOCNĚNÍ. LÉKAŘI VÁM DIAGNOSTIKOVALI RAKOVINU VARLETE. CO POTOM NÁSLEDOVALO A KDO VÁS V TÉ DOBĚ NEJVÍC PODPOŘIL?

Byl to šok. Bylo mi 24 let, jako profesionální sportovec jsem nekouřil, žil zdravě... Samozřejmě, že v první řadě mi nejvíce pomohla moje rodina a přátelé. Následně také celá badmin-

tonová komunita, nejen česká, ale i světová, což bylo velmi povzbuzující. Následovala náročná léčba. Navíc jsem se dozvěděl, že po absolvování chemoterapie už nemusím být plodný. Proto jsem si těsně před první chemoterapií nechal zamrazit pohlavní buňky.

🔴 ZA ROK JSTE PAK UŽ POPÁTĚ OBHÁJIL TITUL MISTRA ČR... CO VÁM POMOHLA DOSTAT SE TAK RYCHLE ZPÁTKY DO KONDICE?

Troufám si říci, že to byla především sportovní výchova a charakterové vlastnosti, které mi právě sport dal. Od začátku jsem silně věřil, že (se vší pokorou) se dokážu nejen uzdravit, ale také vrátit do vrcholového sportu.

🔴 MÁTE JEŠTĚ NYNÍ NĚJAKÁ ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ?

Nemám, šetřím se spíše podvědomě a především psychicky. Co se životosprávy týká, lehce jsem pozměnil některé své stravovací návyky, ale nic drastické-

kého. Celkově prostě žiju zdravěji a šťastněji. Samozřejmě, že taková zkušenost vás změní od základů. Člověk se raduje z maličkostí a váží si života mnohem víc než dřív.

🔴 KROMĚ TAK ZÁVAŽNÉHO ONEMOCNĚNÍ, JAKÉ POSTIHLO VÁS, MÁ MNOHO MUŽŮ MÉNĚ HROZIVÉ, ALE VELMI NEPŘÍJEMNÉ POTÍŽE SE ZVĚTŠENOU PROSTATOU. MYSLÍTE SI, ŽE ČEŠTÍ MUŽI VĚNUJÍ PREVENCI UROLOGICKÝCH PROBLÉMŮ DOSTATEK POZORNOSTI?

Rozhodně ne, muži se často ostýchají mluvit o svých intimních problémech. I z toho důvodu vznikl Nadační fond Petra Koukala a především náš projekt STK PRO CHLAPY (www.stkprochlapy.com), s jehož pomocí chceme bořit tabu mužského zdraví, upozorňovat právě na tolik podceňovanou důležitost prevence urologických problémů a udělat z ní společenské téma.



Mohlo by vás zajímat

Badminton dostal svůj název podle anglického hrabství Badminton, kam tuto hru přivezli Angličané z Indie. Badminton patří mezi nejstarší sporty na světě, první dochované záznamy pocházejí ze 7. století z Číny.

Na různé poruchy spaní si stěžuje až 40 procent lidí. Přitom zdravý spánek je nenahraditelný pro regeneraci těla a především mozku. Také Benosen® může pomoci k tomu, abyste ráno vstávali z postele odpočatí.

BYLINKY NA **DOBROU NOC**

Každý z nás prospí asi třetinu svého života. Určitě se však nejedná o promarněný čas. Spánek je velmi důležitý pro celkovou obnovu duševních a tělesných sil. Rozhodující přitom není jeho délka, ale kvalita.

K lepšímu usínání, průběhu spánku i snazšímu probuzení může přispět i doplněk stravy **Benosen®**, který obsahuje látku **L-theanin** (aminokyselinu obsaženou v zeleném čaji) a výtažky z **kozlíku lékařského** (*Valeriana officinalis*) a **chmele** (*Humulus lupulus*). Aktivní látky obsažené v kombinaci kozlíku a chme-

le působí přirozeným způsobem na receptory v mozku odpovědné za **spánek a zklidnění nervové soustavy**.

Jak užívat

Obvykle se užívají **1 až 2 tablety denně** dle potřeby, nejlépe 1/2 hodiny před spaním, a zapíjí se malým množstvím tekutiny. Užívání přípravku **Benosen®** nezpůsobuje závislost ani abstinční příznaky po ukončení užívání. Přípravek je možné užívat i dlouhodobě, ale přetrvávající poruchy spánku raději konzultujte s lékařem.

HLAVNÍ VÝHODY PŘÍPRAVKU BENOSEN®

- je nenávykový
- vyroben na přírodní bázi
- dostanete jej v lékárně bez receptu

Kozlík lékařský



Chmel

DOPLNĚK STRAVY



PRO PÉČI O **PROSTATU**

Produkty řady Prostenal od Walmarku jsou určeny **všem mužům, především po 40. roce života**, kteří chtějí pečovat o svou prostatu a chtějí si zachovat normální funkci močového ústrojí do pozdního věku.

Přípravek pro muže **Prostenal FORTE** je **kombinací zinku a PERFECT KOMPLEXU**, který obsahuje rostlinné extrakty Saw palmetta a kopřivy dvoudomé. Tyto rostlinné extrakty příznivě ovlivňují mužské zdraví. Standardizovaný extrakt **Saw palmetta** se doporučuje jako zdroj mastných kyselin, které pomáhají udržovat zdravou prostatu a podporují správný proud moči. **Kopřiva dvoudomá** podporuje vylučovací funkci ledvin a pomáhá udržovat správnou funkci močového ústrojí. Také **zinek** je minerál, který je pro muže velmi důležitý, protože přispívá k udržení normální hladiny testosteronu v krvi a díky tomu má blahodárný vliv na mužskou plodnost. Všechny přírodní látky obsažené v přípravku se svým působením vhodně doplňují.

Mohlo by vás zajímat

Trpasličí palma s „obřímí“ účinky

Saw palmetto (doslova „pilovitá palmička“) dostala svůj název podle pilovitých zoubků na úponu každého listu. Rostlina, která roste divoce v jižních státech USA, se dožívá až 700 let. Je extrémně odolná vůči suchu, hmyzu i ohni a její modročerné plody využívali pro léčebné účely už staří Indiáni. Trpasličí palma proslula především svojí obdivuhodnou schopností zmírňovat potíže související se zvětšením prostaty.



Zjistili jsme

Prostenal FORTE je **vhodný i pro diabetiky**. Je zcela bezpečný a nemá žádné vedlejší účinky.

Užívá se pouze **1 tableta denně**, nejlépe po jídle, která se zapíjí tekutinou. Přípravek je **vhodné užívat dlouhodobě**. Pozitivní účinky se dají pozorovat již po 3-6 týdnech.



DOPLNĚK STRAVY

Relaxace z dobrou knihou

I v dnešní uspěchané době je třeba najít si chvilku na přečtení dobré knihy...

NÁŠ TIP



MENU PODLE KOKO

VERONIKA KOKO
KOKEŠOVÁ

První kuchařská kniha známé blogerky Koko je plná skvělých, autorkou prověřených pokrmů, jejich vlastních ilustrací, postřehů a také videí. U každého receptu najdete QR kód, díky němuž si budete moct přehrát video a vařit tak s bezprostřední Koko tváří in tvář. Těšit se můžete na menu, které vždy mapuje konkrétní sezónu nebo surovinu.

424 Kč, Smart Press



PILOT A MALÝ PRINC

PETR SÍS

Kniha o osamělosti, hledání krásy a smyslu života. Petr Sís vypráví příběh legendárního francouzského letce, dobrodruha a spisovatele Antoina de Saint-Exupéryho (1900–1944). Mimořádně zpracovaný obrazový životopis sleduje rodinné zázemí, dětské sny, práci pro leteckou poštu i osudový poslední let nad Středozemním mořem. Je to portrét muže, jenž s oblibou četl i psal přímo v kokpitu letadla, odvážně překonával hranice dosud možného a zároveň zůstal velkým snilkem. Po celý život si v sobě uchoval zvědavé a hravé dítě – svého Malého prince.

349 Kč, Labyrint

PŘÍPAD PAVLÍNA

MARTINA FORMANOVÁ

Příběh o dramatickém dětství a začátcích světoznámé české modelky a herečky Pavliny Pořízkové. Působivé vyprávění o rodině, kterou rozdělila sovětská okupace. Martina Formanová líčí na pozadí tehdy probíhající studené války rodinné drama v celé jeho šíři a nejnaternější podobě. Cesty každého z aktérů popisuje s hlubokým porozuměním a schopností najít humor či komičnost i ve vážných životních situacích.

287 Kč, Prostor



OBEZITA

Malými krůčky k velké změně

IVA A HANA MÁLKOVY

Zkušená psycholožka a autorka mnoha bestsellerů o hubnutí Iva Málková podává v první části knihy srozumitelnou formou praktický návod na změnu životního stylu včetně „návčivku vůle“. V receptové části čtenáři zjistí, že při hubnutí není třeba dělat žádné dramatické změny a že jídlo zůstane i nadále potěšením. Autorka Hana Málková se snaží převést hubnoucí od držení jednostranných diet k přirozenému stavu, kdy jedí pestrou stravu, která dodá tělu vše, co potřebuje.

179 Kč, Forsapi

Štíhlost není výsadou mládí

S přibývajícím věkem dochází u žen v důsledku hormonálních změn ke zpomalení metabolismu, zadržování vody v těle, zvýšení tělesné hmotnosti i ukládání tuku v rizikových partiích. **Ženám nad 40 let**, které pociťují tyto nepříjemné příznaky, je určen přípravek **Bellasin 40+**. Obsahuje fytoestrogeny z červeného jetele a sóji, adaptogeny z rozchodnice v kombinaci s termogenními látkami z **guarany, zeleného čaje a L-karnitinu**. Guarana se běžně používá k **podpoře metabolismu tuků**, extrakt ze zeleného čaje s EGCG (epigallocatechin gallát) **přispívá k oxidaci tuků**. Bellasin 40+ obsahuje také nezbytný **vitamin D a vápník pro pevné kosti**. Užívá se **1 tableta 2x denně**, nejlépe ráno a v poledne společně s jídlem. Nepoužívejte večer před spaním.



DOPLNĚK STRAVY

www.klubzdрави.cz

Cizrna na paprice se smetanovou omáčkou

4 porce (100% veganský pokrm, neobsahuje pšeničný lepek)

POSTUP:

Cizrnu uvařte dle návodu – nejlépe v tlakovém hrnci asi 30-40 min. Poté ji sceďte a vývar si ponechte na omáčku.

Ve větším kastrolu krátce orestujte cibulku na sezamovém oleji, sladkou papriku a mořskou sůl. Přilijte vývar a povařte doměkka. Mezitím si rozmixujte (např. ponorným mixérem) polovinu cizrny na hustou kaši s troškou cizrnového vývaru. Tím máte připravené skvělé zahušťovadlo. V hrnci, ve kterém jste vařili cibulku, ji také rozmixujte. Přidejte do hrnce rozmixovanou cizrnu, nerozmixované luštěniny, pórek a krátce povařte. Přilijte smetanu a dochuťte pokrm citronovou šťávou a granulovaným zeleninovým bujónem.

SÓJOVÁ SMETANA JE K LUŠTĚNINÁM LÉPE STRAVITELNÁ NEŽ ŽIVOČIŠNÁ SMETANA.

INGREDIENCE:

- 200 g sušené cizrny nebo 1 plechovka biocizrny
- sezamový olej
- 2 větší cibule nakrájené najemno
- 1 lžičce sladké papriky
- mořská sůl
- cca ½ l vody nebo vývaru z cizrny
- 1 větší pór nakrájený našíkmo
- 250 ml sójové smetany
- granulovaný biobujón pro dochucení
- citronová šťáva



JDE TO I BEZ MASA

Celozrnný kuskus se zeleninou a piniovými oříšky

6 porcí (100% veganský pokrm)

POSTUP:

Dejte vařit vodu a připravte zeleninu. Můžete použít pórek, cibuli a 2 mrkve nakrájené na kostičky nebo třeba červenou papriku, řapíkatý celer a brokolici. V hrnci se silným dnem osmahněte na dostatečném množství oleje utřený česnek, chilli a kmín. Přidejte cibuli a zeleninu, osolte a společně smažte téměř až do změknutí zeleniny. Nakonec přimíchejte kuskus, přilijte vroucí vodu nebo vývar a promíchejte. Místo vývaru lze použít i vroucí vodu s biobujónem, ale v tomto případě uberte sůl ze základu. Nechte 1-2 minuty projít varem na malém plameni a odstavte z ohně. Asi 15 minut nechte dojít pod pokličkou. Mezitím si na suché pánvi opražte předem omyté pinie. Pokrm můžete dochutit olivovým nebo ořechovým olejem a čerstvou mátou nebo tymiánem. Posypte opraženými piniami.

INGREDIENCE:

- 750 ml vody (1 díl kuskusu na 1,5 dílu vody)
- olivový nebo sezamový olej
- 2 stroužky utřeného česneku
- 1 chilli paprička nebo lžička chilli pasty v biokvalitě
- lžička mletého kmínu
- 2 cibule
- 2 druhy sezonní zeleniny
- mořská sůl
- 500 g balíček celozrnného kuskusu
- 50-100 g pinii opražených na suché pánvi

PRO OBMĚNU MŮŽETE POSYPAT NASTROUHANÝM UZENÝM TOFU NEBO PARMEZÁNEM.



Recepty jsou z knihy **Biokuchařka Hanky Zemanové** www.smartpress.cz

(Z důvodu omezeného prostoru jsou texty redakčně kráceny)

ÚČINNÁ A BEZPEČNÁ pro celou rodinu



Průjem je častý, velmi nepříjemný, ale i značně vyčerpávající problém. Abychom se o možnostech jeho léčby dozvěděli více, oslovili jsme odborníka a specialistu v oboru gastroenterologie, pana docenta MUDr. Jana Martínka, Ph.D., a požádali ho o odpovědi na otázky, které vás zajímají.

CO JE TO VLASTNĚ PRŮJEM?

Přesná definice průjmu neexistuje, co je pro někoho již průjmem, je pro jiného obvyklou normou. S určitou mírou nepřesnosti lze za průjem označit 3 a více neformovaných, řídkých až vodnatých stolic denně. Průjem je příznak nemoci, nikoli nemoc sama, má tedy vždy nějakou příčinu.

ČÍM JE TEDY PRŮJEM ZPŮSOBEN?

Příčiny vzniku průjmu jsou různorodé a můžeme je rozdělit do dvou základních skupin – na příčiny infekční a neinfekční. Nejčastější příčinou akutních průjmů (asi 90 %) jsou **infekce**, a to buď **bakteriální**, nebo **virové**. Další příčinou vzniku průjmu jsou **náklady z potravin** (kombinují se zde často infekce s vlivem nevhodně upravené nebo závadné potravin), ale způsobuje ho i **přecitlivělost organismu na některé složky potravy**. V neposlední řadě mohou nepříjemné střevní obtíže vyvolat vedlejší účinky samotných léků, velice často antibiotik. Příčinou průjmů, většinou chronických, jsou též onemocnění, a to nejen trávicího traktu (záněty střeva, nádory střeva, onemocnění slinivky břišní, syndrom dráždivého střeva, onemocnění štítné žlázy atd.).

JE TEDY PRŮJEM JEN NEPŘÍJEMNÁ KOMPLIKACE, NEBO SE JEDNÁ O ZÁVAŽNÝ ZDRAVOTNÍ PROBLÉM? A MĚLI BYCHOM TEDY NEPRODLENĚ NAVŠTÍVIT LÉKAŘE?

Průjem znamená nejen stav subjektivní nepohody, který komplikuje běžný život, ale také s sebou nese určitá zdravotní rizika, která jsou mnohdy podceňována.

Při průjmu dochází ke ztrátám vody a je porušeno její vstřebávání. Průjem tak ohrožuje pacienta vysokými ztrátami tekutin, což může vést k nebezpečné dehydrataci (ztráta a nedostatek tekutin). **Z praktického hlediska je důležité rozlišit průjem na akutní a chronický.** Akutní průjem vzniká náhle a většinou trvá několik dní. Pokud trvá několik týdnů, značí to obvykle přechod do chronicity. Zejména při chronickém průjmu je nezbytné stanovit příčinu průjmu, a tuto příčinu léčit.

MŮŽEME MY JAKO LAICI VŮBEC LÉČIT PRŮJEM SAMI, BEZ KONZULTACE S LÉKAŘEM? Základním opatřením léčby průjmů je **hydratace** (doplnění tekutin), to platí zejména u malých dětí či u starých lidí, pro které i nevelká ztráta tekutin vodnatou stolicí může skončit fatálně. Pokud ztráty tekutin nabývají závažného rozsahu

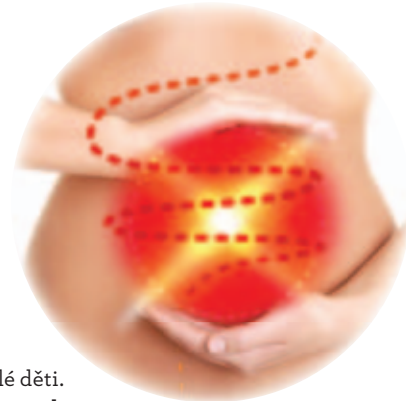
nebo jestliže je průjem provázen horečkou, celkovými příznaky (zrychlený puls apod.), je na místě, aby pacient navštívil lékaře nebo přímo nemocnici. **Každý pacient s chronickým průjmem by měl být vyšetřen lékařem.** Léčba se pak odvíjí od stanovené diagnózy. Například pacient s celiakií musí dodržovat bezlepkovou dietu jako hlavní léčebné opatření, u pacienta se zhoubným nádorem je nutná operace či chemoterapie a žádný přípravek proti průjmu jeho nádor nevyлéčí. **Pro léčbu akutního průjmu bez varovných příznaků** (jako jsou např. krev ve stolici, opakované zvracení, úporné bolesti břicha, vysoká horečka) **existuje celá řada protiprůjmových přípravků**, které si pacient může zakoupit bez předpisu a tedy bez konzultace s lékařem v lékárně. Každý z těchto přípravků působí v našem střevě trochu jinak, a proto je obvykle vhodný jen k léčbě určitého typu průjmu (např. průjem infekční, průjem vyvolaný léčbou širokospektrými antibiotiky) a pro jiný typ průjmu nebude účinný (např. průjem způsobený stresem).

JAKÝ PŘÍPRAVEK SI MÁ TEDY PRO LÉČBU PRŮJMU ZVOLIT LAIK, KTERÝ NEMÁ MEDICÍNSKÉ VZDĚLÁNÍ A NEDOKÁŽE STANOVIT JEHO



Doc. MUDr. Jan Martinek, Ph.D., AGAF

LÉČBA PRŮJMU



PŘÍČINU? JAK SI MŮŽE BÝT JISTÝ, JAKÝ PŘÍPRAVEK MU SKUTEČNĚ PŘINESE ÚČINNOU A BEZPEČNOU ÚLEVU?

Jak už jsem zmínil, protiprůjmových přípravků existuje celá řada a při dlouhodobém či komplikovaném průjmu je na zvážení lékaře, který z nich je pro pacienta nejvhodnější. Při nekomplikovaném akutním průjmu může pacientovi s volbou správného přípravku pomoci lékárník. **Vybírá-li si pacient přípravek proti průjmu sám, měl by zvolit takový, který je účinný a bezpečný pro léčbu všech typů průjmu bez ohledu na příčinu jejich vzniku, kterou nedokáže sám stanovit. Právě taková kritéria splňují přípravky obsahující**

ci **diosmektit** (např. Tammex family a Tammex family plus).

MOHL BYSTE ŘÍCT O DIOSMEKTITU NĚCO BLIŽŠÍHO?

Diosmektit je přírodní jíl a prebiotická vláknina je běžně obsažena v potravinách rostlinného původu. Diosmektit je účinný v léčbě všech typů průjmů, zvláště pak průjmů akutních a průjmů s bakteriální nerovnováhou. Pomáhá ze střeva odstraňovat škodlivé látky, a pravděpodobně i patogenní bakterie a viry. **Diosmektit zahušťuje stolici, významně snižuje frekvenci vyprazdňování a zkracuje dobu trvání průjmu. Diosmektit je bezpečný už pro děti od 1 roku, proto i přípravek Tammex family mohou**

užívat už takto malé děti.

Tammex family plus, který obsahuje navíc prebiotikum, je možné podávat dětem až od 6 let, pro dospělé jej lze použít bez omezení věku, a to včetně seniorů, těhotných a kojících žen. Není toxický, nevstřebává se a působí pouze ve střevě. Jeho další významnou výhodou je minimum nežádoucích účinků.

Přípravky **Tammex family** a **Tammex family plus** jsou doporučovány Českou gastroenterologickou společností k léčbě krátkodobých akutních průjmů. Jak bylo řečeno, **Tammex family plus** obsahuje navíc směs prebiotické vlákniny, která pomáhá obnovovat přirozenou střevní mikroflóru.

INZERCE

**ZASTAVUJÍ
a zároveň
LÉČÍ průjem**

zdravotnické prostředky



S příjemnou pomerančovou příchutí

- ✦ **Léčí průjem různého původu**
- ✦ **Tammex family** je vhodný už pro děti od 1 roku
- ✦ **Tammex family plus** navíc obsahuje prebiotickou vlákninu, která pomáhá obnovovat přirozenou střevní mikroflóru



Doporučuje
Česká gastroenterologická
společnost



Jeho popularita stále roste a dávno už neplatí, že je sportem jen pro bohaté. „Golf dětem pomáhá rozvíjet motoriku, učí je koncentraci i etice,“ říká **Dominik Hart**, kapitán týmu GC Erpet Praha do 18 let a manažer golfové akademie Bestalent.

DĚTSKÝ GOLF MÁ ZELENOU

Golf se hodí pro všechny děti, které opravdu baví. Naopak nemá smysl, když dítě začne chodit hrát jen proto, že si to přejí rodiče. Ideální je začít v 6 až 8 letech. Jsem moc rád, že popularita dětského golfu stále roste. Teď přes zimu máme v akademii asi 60 dětí, v létě jich bývá přes 100.

Pohyb i etika

Golf je letní sport, ale trénujeme i v zimě v hale. Tréninky pro začátečníky většinou probíhají jed-

nou týdně. V každé skupince jsou nejvýše čtyři děti, abychom měli čas se jim maximálně věnovat. Začínáme rozvíčkou se strečinkem a zaměřujeme se na golfové partie. Nejdůležitější jsou rotační pohyby páteře, zpevnění zádových svalů, protažení svalů nohou.

Děti se postupně učí dlouhé i krátké odpaly, dohrávání do jamky (puttování), překonávání překážek, případně se z nich učí i hrát... Zároveň se seznamují s pravidly a osvojují si etiku, aby věděly, jak se mají na hři-

šti i mimo něj chovat. Golf je skvělý pro zlepšení koordinace pohybů, rozvíjí pohybový aparát celého těla, učí děti trpělivosti, preciznosti a schopnosti soustředit se.

Džíny zakázány

Stejně jako mají hokejisté povinnou výstroj, také golf vyžaduje specifické oblečení, které vychází z historické tradice. Tvoří ho především tričko s límečkem a kalhoty, případně šortky dlouhé aspoň ke kolenům, což platí i pro děti. Rodiče se ale nemusí obávat, že budou nuceni utrácet za drahé značkové oblečení. Pro malé golfisty úplně postačí jakékoli tričko s límečkem a třeba černé manšestráky. Jenom džíny jsou na hřišti přísně zakázány. Důvod je pochopitelný – modré džíny byly původně pracovní oblečení, naopak golf byl vždy aktivitou určenou pro relaxaci.

Ani golfová obuv není pro začínající hráče podmínkou, stačí obyčejné tenisky. Pokud se ale později hraje na hřišti za ztížených přírodních podmínek, investice do kvalitních golfových bot s neklouzavou podrážkou se určitě vyplatí.

Od počítače na green

Je vidět, že dnešní děti tráví hodně času sezením u počítače. Většina z těch, které k nám přicházejí, má ohnutá záda, povolené břišní svalstvo, silně zkrácené svaly... Často slyším obavy, že golf je jednostranný sport, jestli nemůže poškodit zdraví. Na to bych odpověděl, že když dítě chodí 1x týdně na trénink a k tomu má další běžné pohybové aktivity, golf mu jenom prospěje. Tenis je také jednostranný, při basketbalu a volejbalu zase dostávají zabrat klouby. U každého sportu by se dala najít nějaká negativa, ale pokud se dělá s rozumem, slouží dětem ku prospěchu. Navíc pokud zvýšíme počet tréninků na dva týdně, zařadíme i trénink zaměřený na druhou polovinu těla. Tím se zaměstnává i druhá mozková hemisféra a posilují se oslabené svaly.



U.S. KIDS GOLF SE PŘEDSTAVUJE

Firmu založil v roce 1997 Dan Van Horn. Když jeho děti začínaly s golfem, byly nejprve plně nadšené, ale jejich zájem rychle opadl. Důvodem byly těžké hole. Dan Van Horn proto vyvinul speciální dětské hole Ultralight, které byly o 25 % lehčí než dospělé a juniorské. Značka U.S. Kids Golf je dnes průkopníkem v oblasti konstrukce odlehčených holí a lídrem celé oblasti vývoje a výroby golfového vybavení i pořádání turnajů pro děti.



KOLIK TO STOJÍ

Letní golfová akademie trvá půl roku, skládá se z 20 tréninků a stojí necelých 7 500 Kč (asi 370 Kč za jeden 50min. trénink). Tato částka zahrnuje i zapůjčení veškerého vybavení.

Soutěž PRO DĚTI O SPORTOVNÍ TRIČKA

NAMALUJTE MARTÁNKY, JAK HRAJÍ GOLF.

Naše porota vybere z došlých kreseb 5 nejhezčích obrázků, které otiskneme v zářijovém čísle a jejichž autorům pošleme sportovní trička s límečkem, která do soutěže věnovala firma U.S. Kids Golf.

Své obrázky prosím pošlete do 30. 4. 2015 na adresu Zákaznický servis, Wamark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo kvalitně naskenované na e-mail: farmainfo@walmart.cz a označte je heslem „Golf“.

BRUSINKY CHUTNAJÍ I LÉČÍ

Záněty močových cest jsou velmi nepříjemným onemocněním, které se navíc často vrací. Na možnosti léčby i prevence jsme se zeptali uroložky, paní doktorky **MUDr. Kataríny Friedové** z Urologie Hloubětín v Praze.



MUDr. Katarína Friedová
Urologie Hloubětín,
www.urologiehloubetin.cz

V JAKÉM ROČNÍM OBDOBÍ NEJČASTĚJI REGISTRUJETE ZVÝŠENÉ NÁVŠTĚVY PACIENTŮ S POTÍŽEMI ONEMOCNĚNÍ MOČOVÝCH CEST?

Zvýšení počtu pacientů zaznamenáváme v chladném počasí – tedy především na podzim a v zimě – kdy převládají záněty močových cest, ale i v létě, v době koupání v přehradách nebo bazénech, máme rovněž poměrně hodně pacientů.

JEDNÁ SE O PROBLÉM, KTERÝ POSTIHUJE HLAVNĚ ŽENY, NEBO SE S NÍM SETKÁVÁTE I U MUŽŮ?

Záněty močových cest jsou v důsledku anatomických rozdílů mezi muži a ženami častější u žen, muži však na záněty trpí taky. U mužů bývají příčinou potíží s močením spíše nemoci prostaty.

NA PRVNÍM MÍSTĚ JE SAMOZŘEJMĚ VYŠETŘENÍ U LÉKAŘE...

S návštěvou lékaře byste neměli otálet v případě, že pozorujete krev v moči, výtok z močové trubice, časté nucení na močení spojené se zvýšenou teplotou nebo horečkou, případně doprovázené bolestmi v zádech a nutkáním na zvracení.

MYSLÍTE SI, ŽE NAPŘÍKLAD U LEHČÍHO PRŮBĚHU ZÁNĚTU MOČOVÉHO MĚCHÝŘE NEBO V RÁMCI PREVENCE MOHOU POMOCI BRUSINKY?

Ano, v počátcích zánětu je možno pít urologický čaj s brusinkami nebo jiné bylinné čaje s dezinfekčními účinky, nebo je vhodné užívat brusinky samotné ve formě tablet, šťávy či sirupu. Brusinky také mohou v rámci prevence snížit riziko opětovného zánětu močového měchýře.

JAK VLASTNĚ FUNGUJÍ A CO DOVEDOU ÚČINNÉ LÁTKY V BRUSINKÁCH?

Hlavní účinnou látkou v brusinkách jsou proanthokyanidiny. Ty zabráňují přilnutí bakterií ke sliznici močových cest a ulehčují jejich vyplavování. Upravují pH

moči, podporují správnou funkci močového měchýře.

EXISTUJÍ JEŠTĚ DALŠÍ PŘÍRODNÍ LÁTKY, KTERÉ POMÁHAJÍ PŘI ONEMOCNĚNÍ MOČOVÝCH CEST?

Ano, jsou to bioflavonoidy, fenolické sloučeniny, kyselina chinová, D-manóza a různé přírodní aktivní látky obsažené v rostlinách, jako je například zlatobýl, echinacea, kopřiva, vrbovka nebo lichořeřišnice atd.

ČEHO BY SE MĚLI LIDÉ VYVAROVAT, POKUD SE CHTĚJÍ VYHNOUT NEPŘÍJEMNĚMU ONEMOCNĚNÍ MOČOVÝCH CEST?

Především by měli ze svého jídelníčku vyloučit potraviny s vyšším obsahem cukru a alkoholické nápoje. Škodí také kouření a nadměrné používání dezinfekčních mýdel.

Zároveň by se měli vyvarovat nastydnutí, prochlazení, rizikového pohlavního života a k propuknutí onemocnění může přispět například i delší pobyt v mokřých plavkách.



INZERCE

Urinal Medical

Urinal Medical je zdravotnický prostředek užívaný k léčbě a prevenci u opakovaného výskytu cystitidy a jiných **infekcí dolních močových cest** způsobených bakteriemi a plísněmi (*E.coli*, *Candida* nebo jiné). Každá tableta obsahuje 120 mg výtažku z brusinek. **Účinnost výtažku z brusinek** proti osídlení močových cest patogeny **byla prokázána řadou klinických studií**, které dokládají pozitivní výsledky při léčbě zánětu močového měchýře a dalších potíží močových cest. **Omezuje příznaky** související s **infekcí** a rovněž **působí jako prevence** jejich **opětovného výskytu**.

JAK SE UŽÍVÁ

- Užívá se **1 tableta denně**. Aby se předešlo opakovanému výskytu infekcí, měla by léčba trvat aspoň 1 měsíc. Užívejte po jídle, tabletu zapijte vodou. Vhodné od 14 let.

JAK POMÁHÁ

- potlačuje nepříjemné příznaky infekcí
- působí jako prevence před opakovanými infekcemi močových cest
- znemožňuje rezistenci mikroorganizmům

JE MOŽNÉ UŽÍVAT
SPOLEČNĚ
S ANTIBIOTIKY.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

ZA TRESKAMI NA LOFOTY

Souostroví Lofoty v nejsevernějším cípu Norska je právem považováno za třetí nepřítazlivější ostrovy na světě. Je to také ráj pro rybáře – na lofotských sušených treskách si pochutnává celý svět!



„...tu a tam majáček nebo výstražná věžička, tu a onde lešení z dlouhatánských žerdí, asi na sušení tresek; tak tohle je Lofoten. ... Co se lidí týče, nemohou se asi uživit ze skal, a proto se živí ze shromáždění vod, které Bůh nazval mořem; loví flundry, lososy, mořské pstruhy a hlavně tresky...“
(citace z knihy Karel Čapek, Cesty Karla Čapka, vyd. nakl. Albatros 1975)

Souostroví Lofoty, které vybíhá z pevniny do Atlantického oceánu nedaleko od severního polárního kruhu, se přezdívá perla norského pobřeží. Není divu, že učarovalo i spisovateli Karlu Čapkovi, který je tak výstižně popsal ve svých Cestách na sever. Také jeho zaujalo, kromě nádherné krajiny, množství ryb, především tresek, které zdejší rybáři loví a vyvážejí do celého světa.

Rybářský ráj

Po celý rok tady vládne mírné, téměř oceánské klima, za něž Lofoty vděčí teplému Golfskému proudu.

Hlavní rybářská sezóna začíná v polovině ledna a trvá do konce dubna. Pobřežní vody jsou významným lovištěm tresek obecných, ale žijí zde i velké tresky tmavé, jednoskvrnné, vlkouši nebo okouníci. Maso těchto ryb je bohaté na omega-3 nenasycené

masné kyseliny, které jsou velmi důležité pro naše zdraví.

Rybí olej v tobolkách

Podle odborníků je ideální dopřát si mořské ryby 4x týdně. To je pro mnohé z nás těžko splnitelný úkol. Potřebné množství nenasycených mastných kyselin omega-3 ale můžeme doplnit užíváním tobolek s rybím olejem, které navíc nemají typickou chuť a pach, kvůli nimž řada lidí ryby nejí.

Mohlo by vás zajímat

- Od 14. století ovládali obchodníci z Bergenu a životní úroveň obyvatel na Lofotech dlouhou dobu závisela na výsledcích rybolovu.
- Už ve středověku byly **nasolené a sušené tresky** z Lofot vyváženy až do latinských zemí, kde v době pěstů nařízených katolickou církví nahrazovaly zakázané maso.
- V období „svatěbních námluv“ míří **ohromná hejna tresek** z Barentsova moře podél pobřeží na jih do mělkých vod Vestfjordu, kde mají ideální podmínky k reprodukci (tj. sladkou vodu o teplotě kolem 5 °C).

Omega 3 rybí olej PREMIUM

Doplněk stravy **Omega 3 rybí olej PREMIUM** obsahuje vysoce koncentrovaný olej získaný z ryb žijících v chladných arktických mořích, který je bohatým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin – kyseliny eikosapentaenové (EPA) a kyseliny doko-sahexaenové (DHA). Omega-3 nenasycené mastné kyseliny EPA a DHA pomáhají **udržovat srdce zdravé**. DHA je nezbytná pro **normální činnost mozku** a pomáhá **udržovat optimální zrak**. Vitaminy D a E jsou důležité pro fungování základních procesů v lidském těle. Vitamin D přispívá k lepšímu vstřebávání a zúžitkování vápníku a fosforu v těle, ke **správné funkci svalů** a je důležitý během dělení buněk. Vitamin D a selen mají vliv **na řádné fungování imunitního systému**. Navíc selen a vitamin E pomáhají **chránit buňky proti volným radikálům**. Užívají se **2–3 tobolky denně**, které se zapíjejí tekutinou.

KOMU HLAVNĚ PROSPÍVÁ...

- lidem, kteří nejí ryby, nebo jen v omezeném množství
- osobám, jimž vadí rybí chuť nebo pach

3 000 mg RYBÍHO
OLEJE V DENNÍ
DÁVCE!

JEDINEČNÁ
KOMBINACE RYBÍHO
OLEJE, SELENU
A VITAMINU E



DOPLNĚK STRAVY

Odpoředi na otázky **PORADNA**

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

3

DOPLNĚK STRAVY

PRO LEPŠÍ PAMĚŤ
A KONCENTRACI!



GinkoPrim® Max

DOPLNĚK STRAVY S GINKGO BILOBOU PRO LEPŠÍ PAMĚŤ, KONCENTRACI A MOZKOVOU ČINNOST. OBSAHUJE TŘI LÁTKY: GINKGO BILOBU, DMAE A PRO LIDSKÝ ORGANIZMUS NEZBYTNÝ MINERÁLNÍ PRVEK HOŘČÍK.

JAKÉ DALŠÍ LÁTKY KROMĚ GINKGO BILOBY PŘÍPRAVEK OBSAHUJE?

GinkoPrim® Max obsahuje kromě ginkgo biloby ještě látku **DMAE** a minerální prvek **hořčík**. DMAE je zkratka pro dimethylaminoetanol. Tato přirozeně se vyskytující látka se nachází v některých potravinách, např. v ančovičkách a sardinkách. Hořčík je jedním z nejdůležitějších prvků vyskytujících se v buňkách našeho těla. Je nezbytný pro řádnou **funkci nervového a svalového systému**; navíc je stavební **složkou zubů a kostí**. Hořčík **podporuje energetický metabolismus** a může napomáhat **chránit funkci mozku**.

1

KOMU PŘEDEVSÍM JE PŘÍPRAVEK URČEN?

GinkoPrim® Max pomáhá všem lidem, kteří si chtějí udržovat **mentální svěžest a duševní pohodu** (například **udržet krátkodobou paměť a soustředění**, a to i s přibývajícím věkem nebo v období zvýšeného stresu). Proto si přípravek oblíbili také studenti, manažeři a všichni, kdo potřebují podpořit duševní a psychickou výkonnost.

JAKÝ JE ZDROJ HLAVNÍ ÚČINNÉ LÁTKY V PŘÍPRAVKU GINKOPRIM® MAX?

Hlavní účinnou látkou je extrakt **z listů stromu Ginkgo biloba**, které obsahují velké množství účinných látek (terpenových laktonů, flavonoidních glykosidů apod.) s jedinečnými biologickými vlastnostmi. Ginkgo biloba je nejstarší zachovalý a existující druh stromu na světě, jehož stáří se odhaduje na 200 milionů let. Četné studie prokázaly, že extrakt z Ginkgo biloby podporuje periferní krevní oběh. Ginkgo biloba pomáhá zachovat schopnost správného vnímání, paměti, lepší výkon mozku a duševní svěžest i s přibývajícím věkem.

2



CO ZNAMENÁ POJEM STANDARDIZOVANÝ EXTRAKT?

Standardizovaný extrakt zaručuje **přesně definované množství účinných látek**. Například doplněk stravy GinkoPrim® Max obsahuje 60 mg standardizovaného extraktu ginkgo biloby v 1 tableti (6 % terpenových laktonů, 24 % flavonoidních glykosidů).

4

5



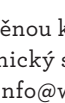
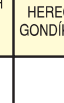

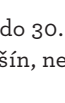
JAKÉ JE DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ PŘÍPRAVKU GINKOPRIM® MAX?

Užívá se **1 tableta denně**, nejlépe po jídle, která se zapíjí tekutinou. Přípravek je vyroben z vysoce kvalitních zdrojů a neobsahuje žádná umělá sladidla, aroma ani konzervační látky.

NA 5 VYLOSOVANÝCH
ÚSPĚŠNÝCH
LUŠTITELŮ ČEKÁJÍ
ZAJÍMAVÉ KNIŽNÍ
NOVINKY!

BYSTRÁ MYSL

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 4. 2015 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrni 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ANEXE, EXIT, JURY	CITOSLOVCE TIŠENÍ	CITOSLOVCE POCHOPENÍ	PONĚTÍ	NÁSILNÉ ZABRÁNÍ		POSUNEK	VÝTVARNÉ DÍLO	NOUZOVÝ NOCLEH	OPOJITÍ ALKOHOLEM	CHEM. ZN. SODÍKU		OSTUDNÁ PROHRA	JEDOVATÁ BYLINA	POPRAVČÍ MN. Č.
LIDOVÉ OSLOVENÍ PAPEŽE					STÁT STŘEDNÍ AFRIKY						DŮM BYTOVÉ KULTURY ZKR.			
SPĚCH					SKUPINA JEZDCŮ ZNAČKA MINUTY						ELIŠKA DOMÁCKY TEXTOVÁ ZPRÁVA			
1. DÍL TAJENKY										STLOUC AUTONOMNÍ OBLAST ZKR.				
	VELKO- MORAVSKÝ KNÍŽE	VÝCHOD ANGLICKY ÚTOČNĚ					KOZÁČTÍ NÁČELNÍCI							
KLOUB PAŽE							PRODEJNÍ STÁNEK						TRYSKAČ	PARFÉMY
OLYMPIJSKÉ HRY ANGL. ZKR.												ZNAMENÍ ZVĚRO- KRUHU		
INICIÁLY HERCE RAŠILOVA												HOVOROVÝ SOUHLAS VELKÝ PYTEL		
INICIÁLY ZÁVODNÍKA ENGEHO												ÚRODA		
INFORMAČNÍ SYSTÉM ZKR.												VADY PUNČOCH		
SOLMIZAČNÍ SLABIKA												KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY ZKR.		
ŘÍMSKÝCH 55												CESTOVATI VOZEM	V POŘÁDKU HOVOR. ORGANIZACE OSN ZKR.	
STARÉ ČESKÉ ZAJMENO			JMÉNO MANŽELKY GORBAČOVA	UTRHNOUT		ŘÍMSKÝCH 1004	JMÉNO HEREČKY GONDÍKOVÉ	PLETIVO Z RÁKOSÍ	TĚŽKÉ KOVY (PB)	POROTA ODBOŘNÍKŮ				
SKUTEČNĚ					ŘÍMSKÝ BÁSNÍK VERGILIUS ???					NÁZEV HLÁSKY N			TĚLOCVIČNÁ POLOHA	TLAK
	OTÁZKA PŘI SÁZCE	PLOŠNÁ MÍRA LÉPE			VZOR KONĚ KNIŽNĚ					PÍSEMNÁ ZKOUŠKA NEPRAVDA				
2. DÍL TAJENKY														
VLADAŘ							LÁSKA ANGLICKY					COPAK		
PŘEDSTA- VENÍ KLÁŠ- TERŮ							VELKÉ MNOŽSTVÍ					ČÁSTI VOZŮ		



DOPLNĚK STRAVY

Zapojte se do našeho věrnostního programu!



My Vás **ODMĚNÍME**
za každý zasláný
ČÁROVÝ KÓD!



Kupte si
produkt značky
Walmart nebo
Nature's Bounty

❖ Ve své lékárně nebo
přes internet

Pošlete nám
čárové (EAN) kódy

❖ Vystříhnete nebo odlepte
čárové kódy z výrobků
a pošlete je na adresu:
**Klub zdraví Walmart,
Nová tovární 1940,
737 01 Český Těšín**

❖ Na Váš účet Vám
převedeme odpovídající
počet „Walmart korun“

Vyberte si
odměnu

❖ Informaci o převedení Wk
na Váš účet získáte
e-mailem nebo ji naleznete
po registraci na
internetových stránkách
www.klubzdravi.cz

❖ Vyberte si odměnu
v podobě dárku nebo
produktu, které naleznete
na www.klubzdravi.cz/
vernostniprogram

Užívejte si
a těšte se!

❖ Vámi vybranou odměnu
Vám zašleme poštou