

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



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

PODZIM 2011

Vyhrajte

s Proenzi 3+
zdravotní židli
SpinaliS!

ArthroStop

znají i na
Pobřeží slonoviny

Výprava za
plachetníkem

Pro zdravý úsměv

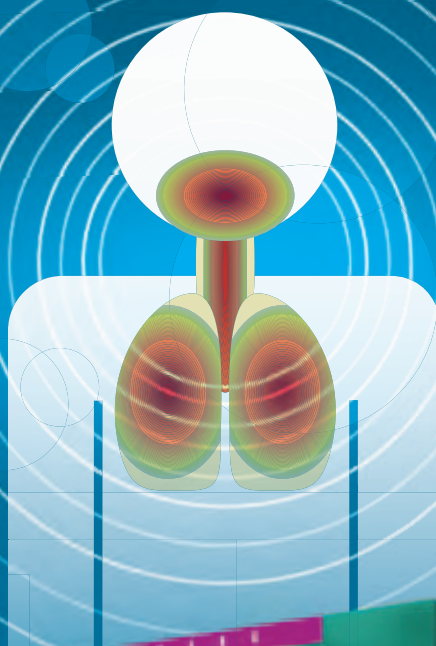
„OptiTensin
mi srovnal tlak,“
Michal Háša,
mistr Evropy
v kvadriatlonu

Simona

STAŠOVÁ

„Byla jsem asi italskou kočkou“

SPOLEČNĚ PROTI CHŘIPCE



Stopex

léčí suchý, dráždivý kašel

- malé, snadno polykatelné tablety
- rychlý nástup účinku do 30-ti minut, délka působení 6 hodin

Obsahuje dextromethorfan.



Septofort

účinný při bolesti v krku

- k léčbě infekcí v dutině ústní a horních cestách dýchacích
- proti bolesti a škrábání v krku
- k léčbě zánětů dásní a aft

Obsahuje chlorhexidin.



Trigrip

k léčbě příznaků chřipky a nachlazení

- tlumí bolest hlavy, kloubů a svalů
- snižuje horečku
- uvolňuje ucpaný nos

Léky k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci.



14

Walmart dětem



Vážení a milí přátelé,

věřím, že jste strávili příjemné léto a ke čtení zářivého vydání našeho klubového časopisu usedáte odpočívnutí a dobře naladěni. Letní měsíce představovaly u nás ve Walmartu období, kdy jsme chystali do distribuce několik nových výrobků, tak aby pro vás byly k dispozici ještě před nadcházející podzimní sezonou. Rád bych zmínil například inovovaný produkt GinkoPrim®MAX, který je nově obohacený o účinnou látku DMAE pro ještě lepší paměť, koncentraci a duševní výkonnost. Novinkou je také silnější složení přípravku Urinal, navíc s lepším dávkováním – místo 6 tobolek denně se užívají jen 1 až 3 tobolky. Podrobnější informace o všech novinách se dozvíte na následujících stránkách.

Dočtete se zde také o tom, jak si vede Walmart na zahraničních trzích, i o velkém úspěchu, který představovala účast majitelů společnosti, bratrů Walachových, v mezinárodní soutěži Ernst & Young Světový podnikatel roku 2010, kde jako vítězové národního kola reprezentovali Českou republiku.

Naším váženým a milým hostem je tentokrát herečka Simona Stašová, která si s námi povídala o svých zážitcích z divadla, ale prozradila víc i o své velké lásce – Itálii. Pokud se zajímáte o zdravou výživu, nenechte si ujít povídání se známou propagátorkou zdravého životního stylu Hankou Zemanovou. Její encyklopedii BioAbecedář navíc můžete vyhrát, pokud vylustíte naši křížovku a štěstí se usměje právě na vás... Tak jako tomu bylo v případě naší zákaznice paní Heleny Chudárkové z Liberce, která si zakoupila kloubní výživu Proenzi 3+ a díky ní vyhrála nové kolo Merida. Ostatně i tentokrát je hlavní cena v nové soutěži velmi zajímavá – můžete vyhrát kancelářskou zdravotní židli SpinaliS v hodnotě 13 990 Kč.

Vážení zákazníci, přeji vám příjemné podzimní dny, ke kterým, jak doufám, přispějí i pohodové chvíle strávené nad stránkami našeho časopisu.

Mgr. Pavel Olšar,

ředitel pobočky ČR a regionální ředitel CZ, SK, PL

28

Zaujalo nás



27

V kondici



34

Cesty za zdravím



OBSAH

29

Recepty v biostylu

4 **MÁTE SLOVO**

6 **VÍTE, ŽE**

Zajímavosti ze světa zdraví

7 **OHLASY**

Kolo Merida je supervýhra!

8 **NOVINKY**

Mozek v kondici

9 **NOVINKY**

Pro ještě lepší účinek na močové cesty

10 **SETKÁNÍ**

Herečka Simona Stašová

12 **POD DROBNOHLEDEM**

Jak na hustou kštici

13 **WALMARK POMÁHÁ**

OptiTensin mi srovnal tlak

14 **WALMARK DĚTEM**

Děti v sauně

15 **PRO MAMINKY**

Pro zdravý úsměv

16 **WALMARK SE PŘEDSTAVUJE**

ArthroStop znají i na Pobřeží slonoviny

17 **KLUBOVÉ STRÁNKY**

21 **VELKÁ SOUTĚŽ**

Vyhraje s Proenzi 3+ zdravotní židli SpinaliS!

22 **PŘÍRODA UZDRAVUJE**

Další novinky v nabídce Walmartu

23 **ZE ŽIVOTA**

Chyť a pusť!

25 **O ČEM SE (NE)MLUVÍ**

Stud není na místě

27 **V KONDICI**

Efektivní spalovač tuků

28 **ZAUJALO NÁS**

Nechci žít lhotejně

29 **ZDRAVÁ KUCHYŇĚ**

Recepty v biostylu

31 **DO KNIHOVNIČKY**

32 **KŘÍŽOVKA**

33 **ŽIVOTNÍ STYL**

3 kroky pro lepší formu

34 **CESTY ZA ZDRAVÍM**

Kde se zrodila středomořská dieta

Klub zdraví Walmart: časopis o zdraví a zdravém životním stylu

Vychází: 2x ročně **Číslo, místo a datum vydání:** 2/2011, Český Těšín, září 2011

Registrace: MK ČR E 20359

Vydavatel: Walmart, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016

pište, faxujte, mailujte...

máte **SLOVO**



Co platí na cholesterol

Vážení,
předem Vás co nejsrdečněji zdravím a v příloze zasilám čárové kódy ze zatím využívaných potravinových doplňků. S potěšením musím připojit i velkou pochvalu a uznání za přípravky Super Omega 3 a Lecithin Forte 1325 mg, které mně prokazatelně snížily hladinu cholesterolu, takže jsem byla ušetřena nadbytečného užívání léků. Zároveň bych Vám chtěla dodatečně a z celého srdce poděkovat za Vaši, v této době neobvyklou, pozornost, které si nesmírně vážím – milý dárek, kdy jsem si mohla zakoupit výrobky s 15% slevou – a následné blahopřání k mému životnímu výročí. Chtěla bych vedení Vaší společnosti i celému pracovnímu kolektivu vyjádřit co nejsrdečnější poděkování. Moc mě to všechno dohromady překvapilo, potěšilo, a musím přiznat, i dojalo.

Vaše vděčná zákaznice Hana S., Děčín

Vážená paní Hano,
když jsme s Vámi telefonovali, abychom zjistili, zda souhlasíte s otištěním dopisu, který jste nám poslala, se zájmem jsme si vyslechli nejen Vaše pozitivní zkušenosti s výrobky Walmarku, ale potěšilo nás, že jste už také několikrát využila telefonickou poradnu pro zákaznice paní doktorky Lucyny Škňouřil. Jako poděkování za Vaši důvěru Vám posíláme doplněk stravy Omega 3 a přejeme do dalších let mnoho zdraví a spokojenosti.



DOPLNĚK STRAVY



Samé pozitivní změny

Dobrý den,
jsem zdravotní sestra a bohužel můj syn trpí lehkou mozkovou dysfunkcí. Jednou viděl v televizi Vaši reklamu a poprosil mě o Hvězdičky. Od té doby je kupujeme. Nikdy se nestalo, že by si zapomněl nějaký den tobolku vzít. Bere je už čtvrt roku a ve škole prospívá daleko líp a i v chování je viditelný rozdíl – je mnohem klidnější. Je pravda, že bere ještě i léky ordinované od naší neuroložky, ale myslím si, že jsou to právě Hvězdičky, kteří mi Daniela tak pozitivně změnili.

Olga Jandová, Klatovy

Paní Jandové jsme se snažili dovolat, abychom jí poděkovali za hezký dopis a poprosili o fotku Daniela, kterému tak prospěly Hvězdičky. Několik dní nezvedala telefon, pak se ale sama ozvala s omluvou, že nemohla telefonovat, protože je v porodnici, kde se jí právě narodil druhý syn. Přejeme tedy novorozence Mirečkovi do života hodně štěstí a zdraví, stejně jako staršímu Danielovi, kterému posíláme jeho oblíbené Hvězdičky, navíc s dárkem.



DOPLNĚK STRAVY



Pro lepší život

Vážená redakce,

jsem Vaší členkou mnoho let a samozřejmě je, že především využívám Vámi nabízené produkty. Bude mi 59 let, od mládí jsem po úraze pravé nohy, mám omezenou pohyblivost, ale pomohlo mi cvičení a užívání produktu Proenzi 3, vyzkoušela jsem ArthroStop Rapid a také v poslední době nabízený Gel Activ. K těmto prostředkům si ještě beru Vápník – Hořčík – Zinek a věřte, že se mi hned žije lépe. ImunActiv mi zase pomáhá proti chřipce, a nejen mně, ale i mým kolegyním v práci a vnukům, kterým jej pravidelně kupuji. Je skvělý! Dále musím pochválit Marfánky Gummi – velmi dobrý nápad. A nemohu zapomenout na Lecithin Forte 1325. Cítím se po něm opravdu dobře a mohu ho všem čtenářům doporučit, stejně jako Spektrum 50+. Co říci závěrem – i když pracuji ve zdravotnictví, zatím upřednostňuji alternativní způsob léčby s Walmarkem.

A pro všechny čtenáře přikládám ještě jeden recept, který se mi osvědčil jako účinná ochrana proti chřipce: stále mám po ruce kořen zázvoru naložený v medu a užívám lžičku denně.

Zdenka Kubišová, Uherské Hradiště

Vážená paní Kubišová,

jste rádi, že Vám naše přípravky pomáhají překonávat obtíže způsobené úrazem, a že Vám vyhovují i další doplňky stravy od Walmarku. Potěšilo nás, že jste zmínila i přípravek Spektrum 50+, který se těší velké oblibě u našich zákazníků. S přáním co nejlepšího zdraví posíláme balení Spektrum 50+ na Vaši adresu a děkujeme i za Váš recept.



DOPLNĚK STRAVY



Sláva Varixinalu!

Milí přátelé Walmarku,

již několik let užívám Vaše super přípravky – Varixinal, Proenzi, Prostenal a jiné. Po využívání dvou balení Varixinalu, který užívám na křečové žíly a na bolesti nohou, jsem pocítil velké zlepšení svého zdravotního stavu. Bolesti ustaly, ustoupily a křečové žíly se zmenšily, skoro zmizely. S Vašimi přípravky jsem velice spokojen, a proto je všem vřele doporučuji, rodině i známým. Pokud budete chtít můj dopis otisknout ve Vašem krásném časopise, který vydáváte pro členy Walmarku, budu rád. Děkuji za to, jak se staráte o zdraví svých zákazníků.

Jan Matušík, Příbor

Milý pane Matušíku,

my děkujeme Vám, že jste si našel čas a přidal ke své objednávce i tenhle hezký dopis. Těší nás, že Vám Varixinal pomohl, a posíláme Vám jeho další balení jako poděkování za Vaše upřímná slova.



DOPLNĚK STRAVY

Walmart v Monte Carlu

Asi nikomu z příznivců Walmartu nemohla uniknout potěšující zpráva, která v únoru tohoto roku zazněla z různých sdělovacích prostředků a oznamovala výsledek soutěže – Ocenění Ernst & Young Podnikatel roku 2010 v ČR, které získali majitelé Walmartu.

Soutěž, která vznikla v USA v roce 1986, se nyní vyhlašuje již v téměř 50 zemích na 6 kontinentech. Jejím cílem je ukázat veřejnosti vynikající osobní příklady na poli podnikání, které mohou být vzorem pro mladé začínající podnikatele. Soutěž vrcholil slavnostním ceremoniálem v Monaku, při němž je v Monte Carlu vyhlášen Ernst & Young Světový podnikatel roku 2010. Letos soutěžili ve světovém finále za Českou republiku bratři Adam, Mariusz a Valdemar Walachové, zakladatelé společnosti Walmart, a. s., kteří se slavnostního vyhlášení osobně zúčastnili spolu se svými manželkami. Vítězkou se stala podnikatelka Olivie Lum ze singapurské společnosti Hyflux. A co k jejím vítězstvím a celému průběhu ceremoniálu říkají bratři Walachové? „Na základě reakcí poroty a schůzek, které jsme měli v průběhu klání, jsem pevně přesvědčen, že jsme obstáli velmi dobře v tak silné kon-



kurenci, která v Monaku byla. Celé čtyři dny během soutěže byly pro nás velmi inspirativní – jednání s porotou, schůzky s dalšími národními vítězi. Věřím, že i my jsme byli inspirací pro ostatní,“ řekl Adam Walach, zakladatel společnosti Walmart, a. s., a dodal: „Vítězství Olivie Lum nám udělalo radost. Vyhrála skromnost, píle a pokora před většími giganty. Tato nenápadná a skromná žena se k nám sama přihlásila a upřímně se zajímala o Walmart a náš příběh. Avšak nejvíce mne zasáhlo, když se po vyhlášení vítěze pani Lum otevřeně přiznala, že je oddanou křesťankou. To jsou hodnoty, které sdílím i já.“

VÍTE, že...



DOPLŇKĚ STRAVY

Tajemství ukryté v houbě

O hlívě ústříčné, nazývané též Hiratake, se hovoří jako o základu přírodní medicíny. Její plodnice totiž obsahují množství vitamínů, minerálů, stopových prvků a jiných biologicky aktivních a zdravých prospěšných látek, které mohou společně posílit obranyschopnost organismu a stimulovat regeneraci buněk. Mezi nejvýznamnější z nich patří beta glukany, které jsou zmiňovány ve spojitosti s podporou imunitního systému. Houba je známá i svými antioxidačními účinky, které pomáhají chránit organismus před stárnutím. To je asi důvod, proč čínští lékaři tvrdili, že je v ní ukryto tajemství věčného mládí. Hlíva roste od konce října až do února především na listnatých stromech, v podobě doplňku stravy ji však můžete mít k dispozici po celý rok.

Martánci mají nové překvapení

Dopřejte svým potomkům Martánky, oblíbené multivitaminy pro děti. Jsou výjimečné unikátním komplexem **aktivních látek Imunactiv®** (beta glukan, zinek, vitamin C a bioflavonoidy), který společně s vitamíny a minerály přispívá ke správné funkci imunitního systému. **Účinnost Martánek byla potvrzena studií*. Výsledky prokázaly, že užívání Martánek po dobu dvou let snižuje počet onemocnění, celkovou dobu nemoci a jednotlivé parametry závažnosti onemocnění u dětí ve věku 3-12 let.**

*Více se o této studii dozvíte na www.walmart.cz

Dárek navíc

Každé 100tbl. balení nyní obsahuje pravé mluvící Martápero, které funguje jako „diktafon“. Děti s ním mohou nahrávat každý hlas a zvuk a znovu si je přehrávat. Multivitaminy Martánci tak dětem přispějí k lepší imunitě, Martápero se zase postará o skvělou zábavu.

3 otázky pro...

**Markétu
Konvičkovou,
zpěvačku
SuperStar:**

Co vám dala a co vám vzala účast v soutěži SuperStar?

Finále ČS SuperStar bylo pro mě opravdu zlomem v mé kariéře. Sice jsem nevyhrála, ale získala jsem zajímavou nabídku na spolupráci s Petarda Production, a. s., natočila první CD, začala koncertovat, lidi mě poznávali na ulici a já si začala plnit svůj sen. Je pravda, že nemám téměř žádný volný čas, musím se udržovat v kondici, chodit na hodiny zpěvu a angličtiny, školu doháním po nocích, ale nestěžuji si. Pár nejbližších kamarádů mi zůstalo, mám kolem sebe skvělý tým a hlavně chci být zpěvačkou!

* Pocházíte z Třince, stejně jako Walmart. Máte nějaké zkušenosti s jeho výrobky?

Walmart znám, a to velmi dobře, protože moje mamka v této firmě pracuje prakticky od jejího vzniku. U nás doma nikdy nechyběli Martánci a já se na ně vždy moc těšila, hlavně na ty dárečky, které byly v krabičkách s tabletami. Od chvíle, kdy se nastartovala moje pěvecká kariéra, jsem začala užívat i Viaderm, aby se mi zlepšila kvalita nehtů a vlasů, a musím říct, že mamka, která mi ho doporučila, měla pravdu – funguje!

* Jaké jsou vaše nejbližší plány, na co se mohou posluchači těšit?

Po prázdninách mi vychází už druhé CD. Bude se jmenovat provokativně Kafe, bar a nikotin... a celé vzniklo v americkém Nashvillu pod dohledem producenta Steva Walshe, který mi složil většinu písní na albu. Možná jste už postřehli trochu hororový videoklip s loutkami na píseň Cizí světy... 19. září v pražském Hard Rock Cafe pokřtí CD na mém koncertu Igor Timko z No Name. V listopadu s nimi jedu na turné, na které se moc těším, a všechny vás zvu – třeba 7. 11. do Brna, 8. 11. do Ostravy a 10. 11. do Prahy.



Když jsme v únorovém čísle časopisu vyhlášovali soutěž s kloubní výživou Proenzi 3+ o kolo zn. Merida, netušili jsme, kolik čtenářů osloví. Celkem se do ní zapojilo 197 zákazníků Walmarku z celé republiky. Největší štěstí při losování pak měla paní **Helena Chudárková** z Liberce. Vypravili jsme se za ní, abychom zjistili, jaké jsou její první dojmy.

Kolo Merida je SUPERVÝHRA!



* Už jste někdy v životě něco vyhrála, nebo je kolo Merida vaše první výhra?

Tím, že ráda soutěžím, pár drobných cen jsem již vyhrála. Kolo Merida je ale SUPERVÝHRA!

* Jak jste se o výhře dozvěděla a jak jste na zprávu reagovala?

Informace o výhře mě zastihla doma, telefonicky mi ji sdělila paní z Walmarku. Byla jsem překvapená, samozřejmě jsem měla radost, ale naplno jsem radost prožívala až s předáním kola v prodejně Cykloworld Liberec, kam mi bylo kolo zasláno.

* Necháte si kolo pro sebe, nebo je určené pro někoho jiného jako dárek?

Protože jsem si vybrala dámské provedení kola Merida CrossWay, budu ho využívat já nebo dcera.

* Můžete prosím říct něco bližšího o sobě?

Je mi 48 let, narodila jsem se a bydlím v Liberci, vystudovala jsem VŠE v Praze, obor finance a již 18 let pracuji jako účetní poradce na volné noze. Mé zájmy jsou částečně předurčeny mým znamením, ve kterém jsem se narodila (Střelec), částečně mou rodinou – manželem a dvěma dětmi, které studují na místní univerzitě. Sportování a soutěžení mám v krvi, každou volnou chvíli se snažím vyplnit sportem a pohybem vůbec. Dříve jsem aktivně hrála volejbal, provozovala atletiku, ráda vzpomínám na oddíl turistiky při VŠE. I dnes ráda chodím na pěší výlety, jezdím na kole, v zimě mě lákají zasněžené Jizerky na běžky. Sport a pohyb jsou prostě můj životní styl.

* Už jste měla čas se na kole projet?

Nové kolo jsem již otestovala na cyklostezce Varhany nedaleko České Lípy. Tím, že je to krosové kolo určené na tento typ zpevněných cest, test dopadl na výbornou! Na novém modelu kola Merida byly použity nejmodernější komponenty, vynikající je hlavně lehký rám, odpružená sedlovka a vidlice, a samozřejmě účinné hydraulické brzdy. Oceňuji komfort, funkčnost a spolehlivost při jízdě po našich rozbitých silnicích i na cyklostezkách. V kopcovitém terénu Jizerských hor a Českého středohoří jistě využiji všech 24 rychlostí.

* Koupila jste si kloubní výživu Proenzi 3+ jen kvůli soutěži, nebo ji užíváte pravidelně?

Proenzi 3+ jsem si koupila dříve, než jsem se o soutěži dozvěděla. Byla to náhoda, jen jsem využila možnost zúčastnit se soutěže zasláním čarového kódu z právě zakoupeného výrobku. Tím, že své klouby nešetřím, naopak při sportu dostávají dost zabrat, musím již ve svém věku myslet na to, abych byla ještě pár let zcela pohyblivá. Snažím se kloubní výživu užívat pravidelně aspoň 2x do roka již několik let a myslím,

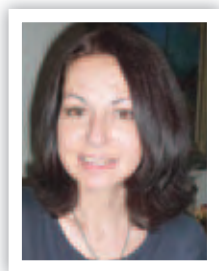
že možnost mého aktivního pohybu dává jasnou odpověď na to, jak na mě kloubní výživa působí.

* Máte nějakou další zkušenost s výrobky z Walmarku?

Přípravky Walmarku objednávám přímo u výrobce jako registrovaný uživatel pravidelně, především v zimním období, které u nás v posledních letech trvá půl roku. Před Vánocemi se objeví speciální nabídky vhodné jako dárky pro nejbližší. Tuto nabídku ráda využívám a myslím, že darovat něco pro zdraví stojí za to. Chtěla bych pracovníkům v Zákaznickém centru Walmarku touto cestou poděkovat za vždy perfektní a včasné vyřizování mých objednávek.

* V tomto čísle vyhlášíme soutěž s Proenzi 3+ o zdravotní pracovní židli SpinaliS, zúčastníte se?

Ráda se zúčastním, i když podle teorie pravděpodobnosti hlavní cena se nevyhrává dvakrát za sebou. Židli bych jistě využila nejen při svém zaměstnání, ale štěstí a radost z výhry přeji i ostatním soutěžícím. Ještě jednou děkuji za výhru a přeji vám v redakci i čtenářům pevné zdraví.



MUDr. Alena Matěchová,
psychiatřka,
Nemocnice Kladno

Mozek v kondici

Jednou z látek, o které se v poslední době často hovoří v souvislosti s podporou duševní svěžesti, je DMAE. Zdá se, že může pomáhat například při problémech s pamětí a poruchách soustředění.

Dimethylaminoethanol (DMAE) je látka, která se přirozeně vyskytuje v malém množství v mozku. V přírodě se nachází v některých potravinách, především v mase ančoviček a sardinek,“ říká MUDr. Alena Matěchová, psychiatřka z Nemocnice Kladno. „Zjistilo se, že tato látka podporuje tvorbu cholinu a acetylcholinu, což jsou látky zodpovědné za přenos impulsů z jedné nervové buňky do druhé. Hladina acetylcholinu klesá s věkem a snižuje ji také příjem toxických látek, které se do těla dostávají spolu s potravou. DMAE přitom působí jako účinný antioxidant. Podle dosavadních výsledků vědeckých výzkumů a studií se dá předpokládat, že DMAE pomáhá ke zvýšení výkonnosti mozkových funkcí, má pozitivní vliv na náladu člověka, a to bez nežádoucích účinků a bez rizika vzniku závislosti.“

Strom života

Už od 17. století se výtažky z listů ginkgo biloby využívají na podporu lidské paměti. Kromě toho, že pomáhá zvyšovat výkonnost mozku, podporuje i celkové prokrvení organismu. Listy jsou plné účinných látek, které mají jedinečné biologické vlastnosti. Extrakty z ginkgo biloby pomáhají například studentům a manažerům k lepšímu soustředění, zvyšují schopnost učit se nebo řešit obtížné úkoly, stejně tak pomáhají udržet výkonnost mozku a duševní pohodu u stárnoucích osob.

Nezbytný minerál

Zdravý nervový systém nemůže fungovat bez hořčíku. Tento důležitý minerál je nezbytný pro správnou činnost svalů, nervů a enzymů. Podílí se na tvorbě a využití energie, podporuje energetický metabolismus a může přispívat k ochraně mozkových funkcí. Podílí se na udržení dobrého psychického stavu, protože uvolňuje napětí, má zklidňující účinky, pomáhá zlepšovat paměť a duševní výkonnost.

7 zajímavostí o mozku

- 1. jen 12 wattů,** což je méně, než spotřebuje světlo v lednici. Přestože však tvoří jen 3 % lidského těla, pohltí šestinu celkové tělesné energie.
- 2. Luštění sudoku nebo křížovek** pomáhá udržovat mozek v dobré formě i v pokročilém věku.
- 3. Zíváním** se dostává vzduch do plic a kyslík do krve, tím se bystří mozek a člověk je čilejší.
- 4. Dlouhodobé pití alkoholu** ve vysokých dávkách může způsobit poškození mozku.
- 5. Časté hraní počítačových her** zvyšuje pohotovost a schopnost člověka soustředit se na víc věcí najednou.
- 6. Větší mozek** neznámá vyšší inteligenci. Dokládá to i Einsteinův mozek, který svou velikostí patřil k průměru.
- 7. Podle posledních vědeckých výzkumů pravidelná denní dávka kofeinu** odpovídající jednomu šálku kávy výrazně snižuje riziko Alzheimerovy choroby a demence. Kofein totiž omezuje poškození cévního systému těla, způsobené vysokou hladinou „špatného“ cholesterolu.



GinkoPrim®MAX

GinkoPrim®MAX je nově obohacen o DMAE pro ještě lepší paměť, koncentraci a duševní aktivitu. Je určený především lidem, kteří pociťují pokles mentální výkonnosti. Ten se může projevit například zhoršenou krátkodobou i dlouhodobou pamětí a obtížnou koncentrací. Přípravek pomáhá také při duševní únavě a pocitech úzkosti. Zároveň pozitivně působí na osoby, například seniory, u nichž je třeba podpořit periferní mikrocirkulaci krve.

Každá tableta GinkoPrim®MAX obsahuje 60 mg standardizovaného extraktu z listů ginkgo biloby, 20 mg účinné látky DMAE, která přispívá k duševní aktivitě a posílení kognitivní výkonnosti, a také 150 mg hořčíku, důležitého prvku, jenž nebývá v běžné stravě zastoupen v dostatečném množství.

Užívá se 1 tableta denně, nejlépe po jídle, která se zapíjí tekutinou, a můžete si vybrat balení po 30 nebo 60 tabletách.

Upozornění: Přípravek není vhodný pro těhotné a kojící ženy, pacienty trpící schizofrenií, poruchami ve formě klonickotonických záchvatů (projevují se záškuby) a depresivními poruchami.



DOPLŇEK STRAVY

Pro ještě lepší účinek na močové cesty



Oblíbený přípravek Urinal, který je účinnou pomocí při problémech s močovými cestami, se nyní představuje v inovovaném složení: obsahuje jedinečnou kombinaci čistých extraktů z brusinek NutriCran® a CystiCran®.

Urologické problémy patří mezi témata, o kterých se stydíme mluvit a snažíme se je spíše přehlížet. Přitom jde o velmi nepříjemné potíže, které je nutné řešit co nejdříve, protože jinak mohou přejít do chronického stadia. Problémy s močovými cestami znají hlavně ženy. Projevují se častým nucením na močení, pálením a řezáním při močení, bolestí v podbřišku nebo v bedrech. Většinu potíží s močovými cestami způsobují bakterie Escherichia coli, které vyčerpávají imunitu močového systému. Příčinou potíží může být nachlazení, nízký příjem tekutin, přítomnost kamenů a řada dalších faktorů. V případě, že se problémy s močovými cestami stanou chronickými, mohou vést až k urgentní inkontinenci, což pro ženy představuje velmi výrazný zásah do kvality života!

Nový doplněk stravy Urinal obsahuje jedinečnou kombinaci dvou aktivních látek: NutriCran®, výtažek ze sušené koncentrované šťávy z brusinek (Vaccinium macrocarpon), a CystiCran®, vysoce koncentrovaný výtažek z brusinek (Vaccinium macrocarpon), které

pomáhají při výše zmíněných problémech.

Tyto dva použité extrakty jsou zárukou kvality a účinnosti. Brusinky, které mají blahodárný účinek na zdraví močových cest a pomáhají eliminovat patogenní bakterie z močových cest,

*Produkty řady
Urinal jsou
nejoblíbenější mezi
přípravky pečujícími
o zdraví močových
cest.*



jsou totiž bohatým zdrojem bioflavonoidů, fenolových sloučenin a jiných přírodních látek s pozitivním účinkem na lidské zdraví. Zároveň obsahují přirozeně se vyskytující antioxidanty, které pomáhají chránit buňky a tkáň před volnými radikály. Množství výtažků v maximální denní dávce (3 tobolky) u přípravku Urinal odpovídá minimálně 57 300 mg plodů brusinek. Urinal je možné užívat spolu s antibiotiky, obsahuje pouze bezpečné přírodní látky, nemá žádné známé nežádoucí účinky a riziko alergických reakcí na brusinky je zcela zanedbatelné.

Urinal pomáhá:

- * eliminovat patogenní bakterie z močových cest
- * zvyšovat růst prospěšné mikroflóry
- * podporovat imunitní systém
- * předcházet usazování bakterií E. coli na stěnách močové trubice a močového měchýře

*Novinka
Nyní i v dárkovém balení
s čajovou konvičkou*



Užívají se 1 až 3 tobolky denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny. Doporučuje se podávat dlouhodobě.

Nový Urinal je k dostání ve 30 a 60tobolkovém balení.

Upozornění: V případě opakovaných zánětů vyhledejte urologa, aby zjistil, zda se nejedná o funkční a anatomické abnormality močových cest, které usnadňují vznik infekce.

Výhody oproti „starému“ Urinalu:

- * obsahuje jedinečnou kombinaci aktivních látek – NutriCran® a CystiCran®
- * silnější složení
- * lepší dávkování (1 až 3 tobolky denně oproti 6 tobolkám ve „starém“ Urinalu)
- * denní dávka (3 tobolky) odpovídá 57 300 mg plodů brusinek

Sehnat lístky na divadelní představení, kde hraje paní **Simona Stašová**, je stále obtížnější. Charizmatická herečka zraje stejně jako víno v Itálii, kterou tolik miluje.

***C** o si pamatujete z doby, kdy jste jako malá chodila s maminkou do divadla?*

Máma mě brávala do Divadla ABC, kde znám doslova každý kout. Dívala jsem se na představení nebo na zkoušky z orchestřiště, které bylo odkryté a kde hrával dirigent Karel Vlach se svým orchestrem. Vysadili mě vždycky na vysokou stoličku a mohla jsem se dívat, ale nesměla jsem mluvit. Dění na jevišti mě už tenkrát bavilo. Pamatuju si z té doby především na pana Jana Wericha, Miroslava Horníčka, Jaroslava Adamovou, Ottu Lackoviče, Pepíčka Zímu a Stellunku Zázvorkovou.

****** Setkala jste se pak s nimi v dospělosti na jevišti?*

Ano, skoro se všemi, kromě pana Wericha. Přesto mám v živé paměti, jak mě jednou máma vzala k panu Werichovi na návštěvu do jeho vily na Kampě, byl to pro mě velký zážitek. Se všemi ostatními jsem hrála na jevišti. S panem Horníčkem jsem jezdila na veřejné rozhlasové nahrávky, které se točily živě před publikem v různých městech po Čechách. Paní Adamová mě učila na konzervatoři herectví a pak jsme spolu byly v angažmá v Divadle ABC, stejně jako se Stellunkou Zázvorkovou, Otíčkem Lackovičem a Pepíčkem Zímu. Se Stellunkou jsem si byla nejbližší. Je to už pár let, ale jsem šťastná, že jsem to všechno prožila.

****** Mamince Jiřině Bohdalové říkáte něžně Jířa, máte s ní velmi kamarádský vztah. Bylo těžké prosadit se v herecké branži, když máte takhle slavnou maminku?*

Nebylo to těžší, v téhle pozici je na vás akorát víc vidět, dřív si vás lidi všimnou, víc po vás chtějí a musíte vydržet a nepovolit při první prohře. Já nepovolila, a to se mi vyplatilo.

Byla jsem asi italskou kočkou

*** Dodržujete nějaké rituály, když se připravujete na večerní představení?**

Samozřejmě, že od rána vím, které představení ten večer hraji, a už se tak instinktivně na ten večer ladím. Když mě čeká náročné představení, tak si ten den nedávám žádné natáčení, nechci být na jevišti utahaná, chci si večer opravdu užít.

*** V inscenaci Shirley Valentine jste dvě a půl hodiny sama na jevišti. To musí být fyzicky velmi náročné. Jak se na takový výkon připravujete?**

Ano, Shirley Valentine je nejnáročnější představení, které jsem kdy hrála. Stal se takový malý zázrak, sešlo se všechno v nejlepší konstelaci. Geniální text autora Willy Russella, velmi nápaditá režie Zdeňka Kaloče, skvělá výtvarná stránka Míši Červenkové a můj věk, ve kterém už mám hodně nažito a prožito, a tak se mnou ta postava rezonuje. Největší kompliment mi dávají lidé, kteří si myslí, že hraju jejich život. Těch Shirley Valentinek je v hledišti každý večer spousta.

*** Herci může zkomplikovat práci i běžné nastudnutí. Máte nějaký osvědčený recept, který vám pomáhá chránit se před onemocněním?**

Na své zdraví jsem úzkostlivá a chráním se, jak se dá. Preventivně vždy na podzim a na jaře zahájím kúru vitamínovými podpůrnými tabletkami. Často je měním a musím zaklepat, pomáhá mi to. Z výrobků Walmarku se mi osvědčil ImunActiv, který je vhodný právě na podporu imunity. A protože mě čím dál víc zajímají léčivé účinky různých bylinek, vím, že při nachlazení mi nejlépe pomůže Echinacea.

*** Zbývá vám při velké pracovní vyčerpání čas na sport?**

Pohyb je pro mě základ dobré kondice.

Bez každodenního cvičení a sportování bych už dnes na jevišti nevládla ten nápor. A tak každý den doma 30 až 40 minut cvičím. Mám svoji sestavu, kterou si pamatuju ještě z DAMU, kde nám protahovali tělo. Mám kilové činky a také přístroj na posílení břišních svalů. Alespoň jednou dvakrát týdně jezdím na kole. Koupila jsem si skládací kolečko, které si případně můžu vzít i do letadla, takže je to takový můj věrný kamarád. V zimě samozřejmě lyžuji.

*** A co na vás zaručeně „zabírá“, když se cítíte vyčerpaná?**

Pro mě je ideální odjet do Itálie. Tam to tak miluji, celou zemi, řeč i lidi kolem, že si vždy odpočinu. Nikdo mě nezná, a přesto si rozumíme, pokecám si na nároží s trafikantkou, posedím s řezníkem, zapovídám se s pekařem a je mi skvěle. V Itálii jsem nejméně třikrát do roka. Nelituji peněz a jsem schopná se na jevišti uštvat, jen abych na cesty tam pro sebe a své syny vydělala. V Itálii jsem musela být v minulém životě kočkou, kterou někdo dobře živil a ona se vyhřívala na slunci a měla se fajn.

*** Co všechno jste ochotna udělat pro ztvárnění divadelní či filmové postavy? Ostříhat si vlasy, zhubnout deset kilo?**

Nejsem žádná Brigit Jones, nemusím být v roli krásná, a že bych kvůli roli tloustla, nebo hubla, anebo si ostříhala vlasy, či si je jinak ničila, tak to zase ne. Buď se na tu roli hodím taková, jaká jsem, nebo ať si vezmou jiný typ herečky. Já udělám pro roli všechno spíš v tom vnitřním slova smyslu. Naučím se text dlouho dopředu, přemýšlím o něm, přináším různé nápady na realizaci, zkrátka se s tou postavou sžívám a pak nabídnu svůj vlastní výsledek tohoto procesu. Podle režiséra pak roli dotvším. Někdy se i hádáme, ale je to tvůrčí rozepře a vždycky společně najdeme, jak má postava vypadat a jak má myslet a jednat.

*** Na co se v nejbližší době mohou těšit vaši příznivci?**

S Filipem Renčem a Jurajem Kukuroou jsme natočili další dva díly televizního filmu „Vetřelci a lovci“, se kterým jsme měli na mezinárodním festivalu v Monte Carlu velký úspěch. Jsem ráda, že jsem se dopracovala do tak nobl společnosti, že mohu hrát a být režirována takovými výsostnými umělci.



Vzácné společné chvíle s maminkou, tatínkem a syny Vojtou a Markem

„Na své zdraví jsem úzkostlivá a chráním se, jak se dá.“

Jak na hustou KŠTICI

Nadměrné vypadávání vlasů může mít řadu příčin. U mužů bývá nejčastěji „na vině“ hormon testosteron, zkracující růstovou fázi vlasů. Zajímavou pomoc představuje doplněk stravy Folixil.

Jen málokdo je se stavem svých vlasů spokojený. Nejčastěji si stěžujeme na jejich nadměrné vypadávání. Jen v České republice trápí tento problém až 60 % mužů a 30 % žen. „Příčin může být celá řada. Může se jednat o vedlejší projev některého onemocnění, užívání léků, důsledek hormonální poruchy, svou roli hrají i genetické předpoklady. Řídnutí vlasů souvisí i s přirozeným procesem stárnutí,“ vysvětluje kadeřnice Helena Křížková ze Salonu Soňa v pražské Štěpánské ulici. „Významnou roli hraje také místo, kde trávíme většinu času. Znečištěné životní prostředí působí na pokožku velmi nepříznivě – drobné cévky, které by měly vlasové cibulky vyživovat, jsou stažené, takže se k nim dostane jen malé množství výživných látek. Podobně neblahý vliv má i stres. Každý vlasový váček je totiž obklopen kolagenovým pouzdrem, které by mělo být správně vyživované a pružné. Vlivem dlouhodobého stresu může kolagen ztuhnout a brání vlasu v dalším růstu.“

Ženy většinou pociťují problémy se zvýšeným vypadáváním vlasů v těhotenství, po porodu nebo v období menopauzy, kdy v těle dochází k významným hormonálním změnám. U mužů zase bývá na vině vyšší hladina testosteronu, který „zkracuje“ dobu růstu vlasů a urychluje jejich vypadávání.

Všestranná péče

„Vlasy můžeme mýt tak často, jak potřebujeme, ale vždy kvalitním šamponem určeným pro náš typ vlasů,“ připomíná Helena Křížková. „Po mytí doporučuji používat kondicionér, který povrch vlasů hezky vyhladí. Vysoušeč by měl mít možnost přepínání teploty a funkci chladný vzduch. Vlasy poškozují i neodborné barvení, používání ostrých hřebenů

Víte, že...

- ... první základy vlasových folikulů (cibulek) se tvoří už v 9. týdnu nitroděložního života. Po narození už žádné nové nevzniknou.
- ... vlasový porost získává svou definitivní podobu až na počátku dospívání, a ta je často odlišná od té, s níž jsme přišli na svět.
- ... každý vlas „žije“ cca 2 roky, ve výjimečných případech i více než 10 let.
- ... masáže pokožky hlavy povzbudíte krevní oběh a uvolníte stres, který k padání vlasů může přispívat.
- ... na česání vlasů se nejlépe hodí hřebeny z přírodní rohoviny, protože obsahují velké množství keratinu.

nebo kartáčů. Za nejdůležitější ale považují dostatečnou výživu vlasů zevnitř, kterou sebelepší péče v salonu nedokáže nahradit. Chcete-li udělat maximum pro výživu svých vlasů, dopřávejte si co nejčastěji ryby, rýži, luštěniny, zeleninu a ovoce. Vlasům prospívá i konzumace ořechů a různých semínek, např. lněných, sezamových, dýňových, které dodají dostatek minerálních látek, stopových prvků a nenasycených mastných kyselin. Při padání vlasů se vyplatí zvýšit příjem potravin s obsahem železa, zinku, selenu, vitaminů skupiny B, C a nenasycených mastných kyselin omega 3 a 6.“



Helena Křížková,
Salon Soňa,
Štěpánská 9, Praha 1

Přípravek Folixil byl vyvinut speciálně pro muže, kteří chtějí aktivně předcházet vypadávání svých vlasů.

Dárek pro muže

Vypadávání vlasů u mužů často způsobuje hormon DHT (dihydrotestosteron), který vzniká přeměnou z nadbytku testosteronu v organismu. Vlivem DHT na vlasový váček dochází ke zkrácení růstové fáze vlasu a tím k jeho zrychlenému vypadávání. Přípravek Folixil byl vyvinut speciálně pro muže, kteří chtějí aktivně předcházet vypadávání svých vlasů. Folixil stimuluje růstovou fázi vlasového váčku snížením hladin nežádoucího DHT a zároveň optimalizuje jeho výživu a krevní zásobení. Rostlinné výtažky s obsahem sterolů snižují negativní vlivy mužského pohlavního hormonu testosteronu, směs antioxidantů, minerálů a vitaminů zabezpečuje důležité stavební látky pro růst a výživu vlasu. Díky vnitřnímu užití Folixil tablet působí účinné složky přímo na vlasové cibulky. Užívá se 1 – 2 tablety denně. Balení obsahuje 60 tablet. **V lékárnách od října 2011.**



DOPLNĚK STRAVY

OptiTensin mi srovnal tlak

Pan **Michal Háša** o sobě s nadsázkou říká, že sportem žije 24 hodin denně. Ve kvadriatlonu dosáhl skvělých úspěchů, a to i ve světovém měřítku. Při sportovních výkonech se mu osvědčil OptiTensin, přípravek, který pomáhá udržet správnou hladinu krevního tlaku.



Proč jste si vybral mezi sportovními disciplínami zrovna kvadriatlon?

Kvadriatlon je v podstatě triatlon obohacený o jízdu na lodi. Začal jsem s kanoistikou na divoké vodě. V rámci fyzické přípravy jsem běhal, jezdil na kole a plaval. Kvadriatlon je výborný právě v tom, že to není jednostranný sport a nemůže vás omrzet. Při závodě se pořadí mění při každé disciplíně. Každý má nějaké slabé a silné disciplíny. U mě je to asi takto – vynikám v běhu a na lodi, naopak ztrácím na kole a zejména v plavání.

* Kolik času věnujete tréninku?

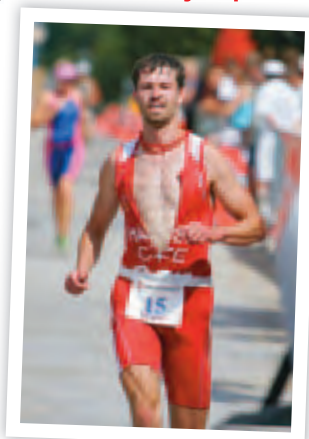
Trénuji každý den, týdně 15-22 hodin. Nemám žádného trenéra, ale vedu si tréninkový deník, kde si vše poctivě eviduji. Práce učitele je jedna z mála profesí, při nichž se dá sport dělat. Alespoň mám nějaký režim. Do školy se přemisťuji každý den 11 km na kole. A nesmím zapomenout ani na skvělé zázemí doma, které mi vytváří moje přítelkyně Jana. Přiznávám, že doma téměř nepomáhám...

* Kdo ve vás vypěstoval lásku ke sportu?

V rodině nikdo nesportoval. Ani já jsem nebyl žádný talent. Sport mě ale nesmírně bavil a měl jsem strašnou chuť vyhrávat. V hlavě jsem to měl, a tak jsem poctivě trénoval. Dva roky jsem nezískal ani diplom, ale pak co závod, to stupně vítězů :-)

* Myslíte si, že jako úspěšný závodník máte u svých žáků větší respekt?

Svémi výsledky se nechlubím. Většina žáků to ani neví. Občas si něco přečtou v novinách a pak se dívají a ptají se, jestli jsem to já. Bohužel jsem trochu zklama-



ný z jejich přístupu ke sportu. Sport by měl být hlavně zábava a relax. Výsledky se dostaví až po tréninku.

* Co považujete za svůj největší sportovní úspěch? A vzpomenete si na nějaký zajímavý zážitek?

Největší úspěch je rozhodně 2. místo na ME v roce 2009. Tehdy jsem šokoval soupeře i sám sebe. A zajímavý zážitek? Při MS 2009 jsem si málo dotáhl sedačku u kola. Začalo pršet a sedačka sjela až dolů. Musel jsem jet 25 km vestoje. I tak jsem ale obsadil skvělé 7. místo a týmu pomohl ke zlatu.

* Čím vás zaujal přípravek OptiTensin a jak jste s jeho účinky spokojený?

Nerad užívám jakékoliv léky. Jsem si ale vědom, že se krevní tlak u vrcholových sportovců musí hlídat. Známe z poslední doby mnoho tragických událostí. Na OptiTensin mě upozornil sportovní lékař MUDr. Miloslav Budil. OptiTensin je čistě na přírodní bázi a bez vedlejších účinků. Většina léků na tlak hodně snižuje tepovou frekvenci, a to hlavně tu maximální, což v důsledku vede k tomu, že sportovec ani nemůže podat výkon, na který doopravdy natrénoval. Po dvouměsíčním užívání OptiTensinu se mi tlak bez užívání léků srovnal.

* Bohužel ani vy jste se nevyhnul úrazu při sportování. Vyzkoušel jste při rekonvalescenci i některý z přípravků od Walmarku?

Do 25 let mi nic nebylo. Teď to jde se mnou z kopce... Zhoršil se mi zrak, musím dodržovat bezpečkovou dietu, nevyhnuly se mi ani úrazy. Nejprve jsem kvůli pádu na loket nemohl pořádně pádlovat. Po dalším pádu zase půl roku ne-

běhám. Vitaminy a Proenzi jsou tedy téměř nezbytností. V Klubu zdraví Walmark jsem teprve chvíli, takže mám zkušenost zatím jen s některými produkty. Ale osvědčil se mi třeba GinkoPrim. Pomáhá mé špatné krátkodobé paměti a studeným nohám.

* Jak nejraději odpočíváte?

Rád jsem s naším psem Aronem, spolu máme také ambice v canicrossu (běh se psem). A také mám rád dobré jídlo – to jsou základy mé pohody.

Přírodní cesta

Doplňek stravy OptiTensin® je unikátní přípravek obsahující patentovaný extrakt z listu olivovníku evropského pro optimální krevní tlak. Extrakt z listu olivovníku **podporuje udržení zdravé hladiny krevního tlaku a pomáhá ke správné krevní cirkulaci.** OptiTensin® také pomáhá **chránit před negativními vlivy volných radikálů a udržovat správnou hladinu cukru v krvi.** Přípravek je vhodný pro osoby s hraničním krevním tlakem (krevní tlak vyšší než 120/80), s vysokým cholesterolem a pro všechny lidi, kterým záleží na tom, aby jejich srdce správně fungovalo.

Užívá se: 1 až 2 tablety denně, minimálně po dobu osmi týdnů.

Od října 2011 k dostání také ve zvýhodněném balení 180 tbl.



DOPLŇEK STRAVY

DĚTI v sauně

V zahraničí je dětské saunování běžné a rodinné hotely v Německu či Rakousku mívají speciální wellness pro děti. Také u nás se sauny postupně stávají součástí předškolních zařízení a například v Aquapalace Praha byla nedávno otevřena první veřejná dětská sauna v ČR. „Děti, které se pravidelně, nejlépe 1x týdně, saunují, mají výrazně nižší nemocnost. Vyhýbají se jim virózy, a pokud již onemocní, choroba má rychlejší a lehčí průběh. Saunování pomáhá předcházet nemocem horních cest dýchacích a celkově zvyšuje obranyschopnost organismu,“ připomíná Pavel Hofrichter, člen představenstva České asociace wellness a zakladatel portálu www.wellnessnoviny.cz.

Pár minut postačí

„Do rodinné sauny můžete vzít děti už od 3. měsíce věku – ve Finsku se běžně saunují kojenci pár týdnů po narození. Co se týká veřejných zařízení, doporučujeme

návštěvu přibližně od 3 let věku,“ doporučuje Pavel Hofrichter. Do sauny děti vstupují bez plavek, po osprchování a následném osušení. Na lavicích musí být pod celým tělem osuška nebo prostěradlo, starším dětem můžete ponechat druhý ručník na přikrytí, aby se nestyděly. A jaká je doporučená doba saunování? „Batolatům postačí 3 minuty, předškolákům a dětem mladšího školního věku 5-8 minut, starší školáci mohou zůstat o pár minut déle. Po prohřátí se děti musí ochladit pod spr-

Jednou z účinných metod, jak posílit dětskou imunitu, je saunování. I u nás si získává stále více příznivců.

chou, případně ještě v ochlazovacím bazénku. Pak přichází nezbytný odpocinek. Důležité je nezapomínat během saunování na pitný režim.“

Medové čertoviny

Pro zpříjemnění dětského saunování lze vymyslet celou řadu zajímavých aktivit. Oblíbené jsou například saunové animace, při nichž přijde do sauny „čert“ a roztopí kamna, nebo animátor dětem vypráví pohádku či pouští přírodní zvuky a děti hádají, kdo je vyluzuje. S nadšením se setkává i medový ceremoniál, při němž se děti potírají medem a zároveň ho i ochutnávají. Med se po chvilce vsákne do pokožky, a ta nejenže nelepí, ale zůstává hebká a vláčná.



3 pravidla sauny

- * Do sauny nevodíme děti oslabené, s horečkou a jiným onemocněním.
- * Děti by měly zůstat v sauně pouze tak dlouho, dokud je jim to příjemné.
- * V sauně musí být děti vždy pod dozorem dospělé osoby.

Martánci® Gummi s echinaceou

Želatinové Martánky Gummi si během krátké doby, kdy se objevili na trhu, oblíbila spousta dětí. Chutní „Martáni“ obsahují doporučené denní dávky nezbytných vitaminů, které podporují správný fyziologický růst a vývoj dětského organismu.

Novinka **Martánci® Gummi s echinaceou** je navíc obohacena o **extrakt z třapatky nachové** (*Echinacea purpurea*), rostliny, která je známá především svými příznivými účinky na podporu imunity.

Martánky Gummi s echinaceou je vhodné užívat zejména v období zvýšených virových nákaz, chřipek a nachlazení na podporu obranyschopnosti organismu.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Echinacea – imunita podpořená přírodou

Echinacea neboli třapatka nachová pochází ze Severní Ameriky, kde ji od pradávna používaly staré indiánské kultury jako **osvědčený přírodní prostředek pro prevenci a léčbu nachlazení, chřipek a různých infekcí**. Echinacea má celou řadu léčivých účinků.

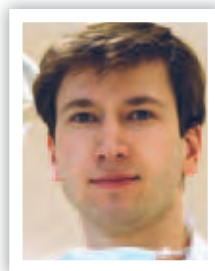
Echinacea

- * zvyšuje imunitu organismu
- * vykazuje aktivitu proti bakteriím a virům
- * redukuje projevy alergií
- * podporuje tvorbu bílých krvinek
- * pomáhá při dětském astmatu
- * má silný protichřipkový účinek



Pro zdravý ÚSMĚV

Péče o zuby patří k základním hygienickým návykům, které by si děti měly osvojit co nejdříve. Jak nevhodněji postupovat, na to jsme se zeptali stomatologa MUDr. Jana Jeřábka, který se kromě léčení věnuje i přednáškové činnosti v oblasti dentální hygieny a všeobecné stomatologické osvětě.



MUDr. Jan Jeřábek,
Stomatologická ordinace
Praha 10 - Uhřetěves

* Od jakého věku dítěte by rodiče měli začít s péčí o jeho chrup?

Zuby mohou být ohroženy vznikem zubního kazu ihned po prořezání. Proto i péče o dětský chrup musí začínat právě tímto okamžikem.

* Co prospívá, nebo naopak škodí dásním u nejmenších dětí, které ještě nemají zuby?

Před samotným prořezáním zubů je důležitá stimulace čelistí při sání či žvýkání kousátek. Tato aktivita vede k růstu čelistí a následně i prořezávání zubů. Předměty, se kterými se dětská ústa dostanou do kontaktu, ale samozřejmě nesmí mít žádné ostré hrany a nesmí se z nich uvolňovat škodlivé látky.

* Jak může kvalita dětské stravy ovlivnit vývoj zubů a které látky jsou pro zdárný vývoj dětského chrupu nezbytně nutné?

Zuby jsou součástí našeho těla, a proto je i pro jejich vývoj důležité jíst pestrou stravu, bohatou na všechny minerály, vitaminy



a živiny. Zejména pak na látky potřebné pro růst a vývoj tvrdých tkání, jako je vápník, fosfáty, fluor či vitamin D. Většina vývoje zubu ale probíhá před prořezáním. Zuby již prořezané v ústech nejvíce ovlivňují látky obsažené ve slině a látky lokálně aplikované do úst – například formou zubní pasty.

* Měl byste třeba nějaká zajímavá fakta z posledních výzkumů?

Hlavní otázkou, která se v této souvislosti řeší, je obsah fluoru v dětských zubních pastách. Současná

doporučení uvádějí jako optimální hodnoty 250 ppm fluoru pro nejmenší děti, 500 ppm pro předškoláky a 1000 ppm pro školáky. Doporučený věk nebo hodnota obsahu fluoru bývají na obalu pasty uvedeny.

* Proč může být elektrický kartáček pro děti vhodnější než obyčejný?

Čištění elektrickým kartáčkem je jednodušší než kartáčkem klasickým. I zde je ale nutné dodržovat správnou techniku. Především nesmí být na elektrický kartáček vyvíjen přílišný tlak, který by mohl škodit dásním. Nejen proto musí čištění zubů u nejmenších dětí provádět rodiče, a to platí pro všechny typy kartáčků.

Kvíz

1. Účinná látka bránící vzniku zubního kazu, obsažená též v Mart'ancích, se nazývá:

- a. xylofon
- b. xylitol
- c. litoxin

2. Zuby by se měly čistit:

- a. jednou denně
- b. dvakrát denně
- c. stačí obden

3. Noví Mart'anci® Gummi obsahují výtažek z rostliny:

- a. heřmánek
- b. pampeliška
- c. echinacea

Vyhrajte s Martánky elektrický zubní kartáček

Zkuste vyluštit náš kvíz a svoje odpovědi (např. 1a, 2c atd.) označené heslem „Kvíz Zubní kartáček“ nám zašlete do 31. 12. 2011 na adresu Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Ze správných odpovědí vylosujeme jednoho výherce, který získá kartáček Philips Sonicare For Kids, a další dva, kteří obdrží krásné dárkové balíčky od firmy Profimed.

Čištění s písničkou

Zubní kartáček Philips Sonicare For Kids® je určený pro děti od 4 do 10 let. Při jeho vývoji odborníci zkombinovali patentovanou sonickou technologii s funkcemi určenými speciálně pro děti, aby se naučily čistit si zuby maximálně efektivně bez ohledu na věk a bez pomoci rodičů. Kartáček je vybavený funkcí KidTimer. Tento „časovač“ hrající zábavné melodie umožňuje, aby děti dosáhly požadovaných dvou minut čištění zubů postupně a nenápadně. Prvních 90 dní trvá čištění jednu minutu, posléze se prodlouží, aniž by si děti uvědomily, že si zuby čistí déle. Navíc je melodie upozorní, že je čas přejít na čištění další části chrupu, takže si důkladně vyčistí všechny zuby. Ergonomická rukojeť má dvě místa pro uchycení, takže rodič může ze začátku dítěti pomáhat. Hlavice jsou k dostání ve dvou velikostech a přední kryt kartáčku si děti mohou měnit.

Soutěž





Ing. Dimitris Anestis,
ředitel exportního
oddělení Walmark



Od kdy se datuje vaše spolupráce s Walmarkem?

Do firmy Walmark jsem nastupoval v roce 1996, a to na pozici manažera pro zahraniční obchod. Mým úkolem bylo vybudovat zázemí pro exportní činnost, vyhledat tržní příležitosti v zahraničí a takto získané obchodní kontakty dále rozvíjet. V současnosti zastávám funkci ředitele exportu a vedu tým 11 lidí. Našemu exportnímu týmu se v průběhu let podařilo uvést výrobky Walmark do více než 40 zemí světa. Za takovým výsledkem stojí opravdu značná porce práce ze strany všech jednotlivých pracovníků. Stálo to ale za to. Máme velice pozitivní signály od řady spokojených spotřebitelů z různých koutů světa.

* Kdy poprvé začal Walmark vyvážet svoje zboží do zahraničí a kde všude jsou dnes jeho výrobky k dostání?

V roce 1996 jsme uzavřeli obchodní smlouvu s litevským partnerem a zahájili prodej doplňků stravy Walmark do této země. Následně jsme začali exportovat do Bulharska, Makedonie a na Kypr. Naše výrobky jsou dnes k dostání na 4 kontinentech – v Evropě, Asii, Africe a Severní Americe. Hlavní záběr je směřován na evropské trhy. Namátkou mohu zmínit Estonsko, Bělorusko, Kazachstán, Ázerbájdžán, Ukrajinu, Slovinsko, Albánii, Řecko či Portugalsko. Poměrně aktivní jsme i na Blízkém či Dálném východě, exportujeme do Kuvajtu, Spojených arabských emirátů, Kataru, Jordánska, Íránu, Vietnamu, Mongolska nebo Hongkongu.

* Walmark má i několik vlastních zahraničních poboček...

Klíčovým faktorem a důležitým strategickým rozhodnutím pro budoucí úspěšný rozvoj společnosti byla expanze na zahraniční trhy. Management firmy si dobře uvědomoval, že právě

ArthroStop znají i na Pobřeží slonoviny

Exportnímu týmu Walmarku, v jehož čele stojí pan Ing. Dimitris Anestis, se v průběhu let podařilo uvést výrobky Walmark do více než 40 zemí světa!

expanze prostřednictvím vlastních dceřiných společností může přinést obdobně kvalitní výsledky jako ty, kterých jsme již dosahovali na domácím trhu. Z našeho pohledu je nejvíce strategickým regionem střední a východní Evropa, proto byla největší část úsilí věnována právě této oblasti. V letech 1993-2007 byly postupně založeny pobočky Walmark v sedmi zemích: na Slovensku, v Polsku, Rumunsku, Maďarsku, Bulharsku, Litvě a Lotyšsku. Jako zatím poslední, osmá, byla v roce 2008 založena pobočka ve Francii.

„Máme velice pozitivní signály od řady spokojených spotřebitelů z různých koutů světa.“

* Které výrobky Walmarku jsou ve světě nejžádanější?

K velmi populárním se řadí ArthroStop, multivitamin pro děti Marťáci, Urinal, Spektrum, Prostenal nebo GinkoPrim.

* Jak zasahují do obchodních aktivit exportu regionální specifika?

Národní zvyklosti a specifika do velké míry ovlivňují obchodní aktivity v jednotlivých destinacích. A pokud máme být úspěšní, musíme je cítit. Například v západní a střední Evropě je pragmatismus při obchodních vyjednáváních zcela na místě. Naproti tomu v zemích

bývalého Sovětského svazu, Středozeří a Blízkého východu je spolupráce mnohdy založena zejména na vybudovaných osobních vztazích a vzájemném porozumění potřeb obou stran.

* Některé produkty Walmarku se prý dovážejí i na Pobřeží slonoviny?

Na Pobřeží slonoviny expedujeme dva produkty, o které projevíli spotřebitelé v této zemi zájem, a to ArthroStop a Prostenal. Jako další, pro nás exotické, destinace, do kterých byly či jsou výrobky Walmark vyváženy, mohou uvést Srí Lanku, Kongo, Pákistán, Nigerii, Mauricius, Benin či Kamerun.

* Jaká je do budoucna exportní strategie Walmarku?

Samozřejmě hodláme dále rozvíjet své aktivity na trzích, kde jsou již naše výrobky dobře zavedeny. Rýsují se nám ale i další obchodní příležitosti. Mohu prozradit, že se jedná o země západní Evropy, ale také o určité destinace na Blízkém východě.

Které výrobky Walmarku se osvědčily vám osobně?

Jelikož rekreačně hraji hokej a při něm zatěžuji své klouby, sáhl jsem po přípravku ArthroStop. Moje klouby jsou tak v pohodě a já se mohu naplno oddávat svému oblíbenému sportu.

10 důvodů proč být členem Klubu zdraví Walmark!



1. Informace, rady, novinky i čtyřikrát ročně do vaší poštovní schránky
2. Kvalitní produkty za ceny přímo od renomovaného výrobce
3. On-line objednávky nepřetržitě 24 hodin, 7 dní v týdnu
4. Rychlost a spolehlivost doručení, s možností výběru platby i doručovací služby
5. Prověřený a oblíbený věrnostní program, ve kterém můžete získat produkty nebo dárky zdarma
6. Věrnostními body (Walmark korunami) vás odměníme za nákup i za každý zasláný čárový kód z našich produktů
7. Osobní přístup ke každému zákazníkovi prostřednictvím profesionálního týmu klientského servisu
8. Pravidelné soutěže o hodnotné ceny
9. Bezplatná telefonická poradna s lékařem
10. Členství v Klubu zdraví Walmark je bezplatné a k ničemu vás nezavazuje



Staňte se TOP klientem Klubu zdraví Walmark!

S věrnými klienty o krok dál

Stačí, když během kalendářního roku nakoupíte prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark za více než 4500 Kč. Převod do skupiny TOP klientů provádíme automaticky, ihned po splnění podmínky.

Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- * 4x ročně informační zasilku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem přímo do vaší poštovní schránky
- * Mimořádnou 15% 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

TOP 10

produktů Walmark podle prodaných kusů v zásilkové službě Walmark



1 Proenzi 3+ 180+45 tablet



2 MegaCéčko Aktiv 600 mg 100+20 tablet



3 Vápník - hořčík - zinek FORTE 100 tablet



4 Martánci Gummi 60 ks



5 Omega 3 - rybí olej 60 tobolek



6 Spektrum 60+30 tablet



7 Lecithin FORTE 1325 mg 100+20 tobolek



8 Prostenal Perfect 60+20 tablet



9 Urinal Akut 10 tablet



10 Hlíva ústřední PLUS rakytník a echinacea 60+30 tablet

DOPLŇKY STRAVY

**DÁRKY
VĚRNOSTNÍHO
PROGRAMU
KLUBU ZDRAVÍ**

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

 <p>CESTOVNÍ LÉKÁRNIČKA HARTMANN 150 Wk</p>	 <p>KOUPELOVÁ SADA VANILLA 170 Wk</p>	 <p>RYCHLESCHNOUČÍ RUČNÍK Z MIKROVLÁKNA SCHWARZWOLF 160 Wk</p>	 <p>SADA FROTÉ RUČNÍKŮ 4 KS 490 Wk</p>
 <p>SKLÁDACÍ NÁKUPNÍ KOŠÍK 290 Wk</p>	 <p>UNIVERZÁLNÍ TAŠKA MILD, objem 2,5 l, 20 x 16 x 8 cm 300 Wk</p>	 <p>SLEVA UŠETŘÍTE 50 Wk</p> <p>SADA TERMOSKY 0,75 l A LAHVE 1 l KOTLER 310 Wk</p>	 <p>DĚTSKÝ BATOH HUSKY SPRING 7 l 350 Wk</p>
 <p>TAŠKA PŘES RAMENO HUSKY MAROON 30 x 40 x 10 cm, objem 10 l 470 Wk</p>	 <p>SPACÍ PYTEL HUSKY GERRET, Extrém -3 °C, Komfort +15 °C 470 Wk</p>	 <p>SADA KERAMICKÝCH NOŽŮ CERAMIC BLADE, 3 nože + škrabka 590 Wk</p>	 <p>SPORTOVNÍ BATOH HUSKY KANGO, 50 x 35 x 20 cm, objem 35 l 595 Wk</p>

**TABULKA VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU
PRODUKTŮ KLUBU ZDRAVÍ WALMARK**

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJED- NACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	63	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	228
Acneon	30 tablet	6038	24	233	GinkoPrim 40 mg	90 tablet	0982	34	310
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43	GinkoPrim HOT	30 tablet	9175	11	145
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	GinkoPrim HOT	60 tablet	0054	20	258
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386	GinkoPrim Max	30 tablet	2191	15	141
Arthrostop krém	100 ml	6315	8	79	GinkoPrim Max	60 tablet	2610	26	252
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	42	378	GinkoPrim MAX NEW	30 tablet	4432	11	143
Arthrostop Rapid	180 tablet	8537	74	627	GinkoPrim MAX NEW	60 tablet	4449	20	255
Benosen	20 tablet	1521	12	121	GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
Benosen	40+20 tablet	1310	20	206	Ginkgo-Ženšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	87	Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	130
Beta karoten 10000 I.U.	100+30 tobolek	0207	11	127	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
B-Komplex + vitamin C	30 tablet	3345	4	36	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	120+60 tablet	2744	33	428
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94	Hlíva ústříčná Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Céčko víceň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Hlíva ústříčná Se+Zn	90+90 tablet	2782	24	311
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	44	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Coenzym Q10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	167	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Coenzym Q10 30 mg	30 tobolek	5776	14	135	Hvězdíci	30 tablet	5598	17	159
Coenzym Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	203	Hvězdíci	50 tobolek	1150	17	215
Coenzym Q10 60 mg	30 tobolek	1286	20	194	Hvězdíci	60 tobolek	8155	30	284
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167	Chrom 0,200 mg	30 tablet	6223	11	119
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303	ImunActiv	30 tablet	2276	12	123
Dialel	30 tablet	1941	15	142	ImunActiv	60 tablet	6006	20	198
Dialel	60 tablet	3938	27	259	Kelp - 0,15 mg jódu	50 tablet	3444	6	60
Digella ananas	150 tablet	0252	14	184	Kelp - 0,15 mg jódu	100+20 tablet	3142	11	108
Digella ananas	300 tablet	9960	26	336	Laktobacily s prebiotiky	30+10 tobolek	1082	10	128
Digella kokos-rum	150 tablet	0214	14	184	Laktobacily s prebiotiky	60+20 tobolek	1105	19	241
Digella kokos-rum	300 tablet	0221	26	336	Lecithin 1200 mg	30 tobolek	6384	6	58
Echinacea	60 tablet	4393	8	90	Lecithin 1200 mg	80 tobolek	6476	11	108
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57	Lecithin forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	172
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146	Lecithin s resveratrolem	30 tablet	6563	6	63
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57	Lecithin s resveratrolem	90 tablet	6556	17	156
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146	Liderin	6 tablet	8796	30	393
EPA marine	30 tablet	4816	7	67	Liderin	18 tablet	8802	51	673
EPA marine	100 tablet	5226	19	176	Liderin	18 + 6 tablet	2652	53	684
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65	Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98	Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163	Mart'ánci GUMMI	60 ks	8055	16	150
GinkgoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	126	Mart'ánci GUMMI s echinaceou	60 ks	5118	16	150

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

TABULKA PRODUKTŮ VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	2171	24	231
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7928	7	78
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	2195	24	231
Martánci IMUNO MIX	100 tablet	2188	24	231
Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78
Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	2140	24	231
Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	2133	24	231
Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	2157	24	231
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123
Martánci sirup	300 ml	4425	14	182
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	146
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	146
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100+20 tablet	2770	12	127
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113
Omega 3 rybí tuk	30 tablet	8239	5	55
Omega 3 rybí tuk	60 tablet	8246	10	97
OptiTensin	30 tablet	5887	12	122
OptiTensin	60 tablet	1926	21	212
Pregnum	30 tablet	8766	18	173
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168
Prostenal	90 tablet	0692	41	365
Prostenal s Perfect complexem	30 tobolek	0951	20	193
Prostenal s Perfect complexem	60 tobolek	1064	41	367
Pumpkin - Dýně	30 tobolek	3314	7	78
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	88
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	72
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	201
Pupalka dvouletá 1000 mg	30 tobolek	8314	9	115
Rakytník Forte	30 tablet	3411	7	88
Rakytník Forte	60 tablet	3428	12	156
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Salutil Probio	30 tablet	5123	19	176
Salutil Probio	10 tablet	6358	5	67

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	66
Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	72
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	43
Selen	30 tablet	6052	5	45
Selen	100 tablet	6069	11	113
Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79
Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Spektrum Imunactiv NEW 2+1	30 tablet	6716	31	288
Spektrum Energy	30 tablet	6686	12	127
Spektrum Energy 2+1	30 tablet	6693	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	30 tablet	6969	32	298
StresVit	30 tablet	3161	10	99
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Urinal	30 tobolek	1570	16	156
Urinal	60 tobolek	1587	28	274
Urinal	90 tobolek	0623	41	367
Urinal Akut	10 tablet	9045	12	156
Urinal hot drink	12 sáčeků	5765	19	186
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100 tablet	8308	13	133
Vápník - Hořčík - Zinek Forte + Acerola	150+50 tablet	2775	15	197
Vápník s rybím olejem	30 tobolek	4939	7	73
Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Varixinal	60+30 tablet	4517	18	232
Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
Vesisorb Q10 30 mg	30 tablet	8032	19	178
Viaderm Complete	30 tobolek	7164	14	176
Viaderm Complete	60 tobolek	7171	23	304
Viaderm Skin Beauty	30 tobolek	7188	14	183
Viaderm Skin Beauty	60 tobolek	7195	24	315
Vialong	30 tablet	4539	27	260
Viareadin PLUS	60+60 tablet	8833	20	269
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin E 100 I.U.	30 tobolek	3642	5	46
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Žeňšen korejský	30 tobolek	3952	11	117
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	143

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145
B-complex	30 tobolek	NB9654	4	49
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	131
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	8	107
B-walmark	100 tablet	NB4708	9	130
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	140
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	30 tablet	NB2703	9	125
Coenzym Q10 Q-sorb 30 mg	60 tablet	NB2727	16	230
Echynyl	60 tobolek	NB6535	12	172
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	128
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	183
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	7	96
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	172
Hořčík	100 tablet	NB8301	9	121
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	7	105
Lutein 20 mg Forte	30 tobolek	NB9026	12	162
Lutein Forte 20 mg	60 tobolek	NB2539	18	248
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3004	9	126

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321
Lecithin 1200 mg	100 tobolek	NB3804	13	177
Lecithin 1200 mg	100+20 tobolek	NB5921	13	177
Lecithin 1200 mg	200+40 tobolek	NB1143	23	321
Manchurian Ginseng 250 mg	200 tobolek	NB2709	9	128
Mega-lecithin 1325 mg	100 tobolek	NB6508	14	197
Mega-lecithin 1325 mg	200 tobolek	NB6571	25	347
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
Selen 100 mg	30 tablet	NB9661	3	47
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	30 tablet	NB9128	4	59
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100 tablet	NB2782	10	144
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200 tablet	NB9886	18	251
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	94
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	80
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	112
Vitamin E - 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Zinek 25 mg	30 tablet	NB9647	3	45
Želatina přírodní 650 mg	100 tobolek	NB7804	12	169

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180 tablet	6853	75	660
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	415

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

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Artryn	180 tablet	L4835	506	36
Bellasin Effect	60 tablet	L0085	439	31
Bellasin Effect	100 tablet	L0078	695	50
Bellasin Effect 40+	100+60 tablet	L0085	695	50
CEM-M Hello Kitty	100 tablet	L7386	189	13
CEM-M Spiderman	100 tablet	L7478	189	13
CEM-M Gummi Hello Kitty	60 ks	L7379	165	12

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
CEM-M Gummi Spiderman	60 ks	L7461	165	12
Decolen	120+60 tablet	L4644	565	40
Gelactiv Normal	120+30 tablet	L4613	634	45
Gelactiv Silver	120+30 tablet	L4590	561	40
Gelactiv Silver	120+60 tablet	L5412	634	45
Lipoxal Xtreme	60 tobolek	L5115	441	31
Lipoxal Xtreme	120 tobolek	L5122	617	44

Nově zařazené značky do věrnostního programu

Tabulku bonusů naleznete rovněž v objednávkovém formuláři na své osobní stránce a na internetových stránkách www.klubzdrazi.cz

Posad'te se zdravě

Většina z nás tráví vsedě osm i více hodin denně, proto se problémy se zády staly téměř novodobou „epidemií“. Zdravotní židle SpinaliS spolu s kvalitní kloubní výživou představují moderní možnost prevence těchto problémů.

„Nejčastějším důvodem návštěvy pacientů v ordinaci lékaře jsou dnes bolesti v zádech. Jen velmi malé procento těchto bolestí je příznakem nějakého závažnějšího onemocnění. V drtivé většině jde o bolesti z únavy, jednostranného statického zatížení svalů, vazů i kloubů, ke kterému dochází hlavně u lidí, kteří mají sedavé zaměstnání. Masové rozšíření výpočetní techniky způsobilo, že můžeme mluvit o epidemii těchto potíží,“ upozorňuje primář MUDr. Karel Veselý z Rehabilitace MEDICAVERA. Je zajímavé, že pokud sedíme osm hodin strnule u počítače a pouze „klikáme“ myši, je to pro tělo mnohem větší námaha, než když budeme osm hodin skládat uhlí lopatou a pak si odpočineme. Pro tělo je nejhorší dlouhodobá jednostranná námaha. Kombinací ochablých a přetěžovaných svalů vznikají svalové disbalance, které často končí blokadí páteře.

Svaly v pohybu

Jednou z účinných metod pro prevenci bolestí zad je cvičení na balančním míči, kdy nutíme zapojovat svaly, které při statickém sezení nepoužíváme, a naopak uvolňujeme svaly přetěžované. Lékaři je však doporučují používat pouze 20 až 30 minut denně.

Na obdobném principu jako balanční míč vznikla zdravotní židle s pohyblivým sedákem na pružině, která nutí svaly neustále trochu pracovat. Umožňuje aktivní sezení – pohyb do stran, dopředu, dozadu, posiluje břišní a zádové svaly a svaly pánevního dna. Nedochozí ke ztuhlosti v oblasti beder, zmírňuje se tlak na meziobratlové ploténky a díky pohodlné zádové opěrce a područkám na ní vydržíte sedět celý den.

Vyzkoušeno lékaři

Aby židle obdržela certifikát a mohla být zařazena mezi zdravotní pomůcky, musela projít mnoha klinickými testy. Klinické hodnocení židle SpinaliS jako zdravotnického prostředku v ČR zpracovala přednostka kliniky rehabilitace a protetiky Fakultní nemocnice Hradec Králové doc. MUDr. Vlasta Tošnerová, CSc. Židle SpinaliS byly na základě těchto odborných testů shledány jako vhodný prostředek pro prevenci a léčbu páteře díky těmto specifickým vlastnostem: Unikátní pohyblivý sedák dokonale kopíruje pohyby těla, páteř je v ideálním postavení a zádové i břišní svaly aktivně pracují. Navíc je zajištěna unikátní pánevní mobilita a dobrá opora dolních končetin.

Velká soutěž!

Vyhraďte zdravotní židli
SpinaliS Ergonomic
v hodnotě 13 990 Kč!

Kupte si v lékárně

v období od 15. 9. do 20. 11. 2011 balení Proenzi 3+ (180 + 45 tbl. zdarma) a pošlete nám jeho čárový kód spolu s kopií účtenky o zakoupení. Automaticky se tak zařadíte do soutěže o zdravotní židli SpinaliS Ergonomic (www.zdravotni-zidle.cz).

Zákazníci, kteří nakoupí Proenzi 3+ (180+45 tbl.) prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark, budou do slosování zařazeni automaticky.

Účtenku o zakoupení spolu s čárovým kódem, svou úplnou adresou a telefonním číslem pošlete nejpozději do 20. 11. 2011 na adresu Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem: „Soutěž o zdravotní židli SpinaliS“. Výherce vylosujeme 30. 11. 2011 a dalších deset vylosováních od nás dostane dárkové balíčky.

Další výhody

- * **Ocelová pružina** židle vydrží váhu pohybujícího se těla až do hmotnosti 130 kg.
- * Na výběr jsou **různé typy**, velikosti sedáků a výšky opěradel, můžete si vybrat židli nejen k psacímu stolu, ale i k šicímu stroji, k mikroskopu, do ordinace anebo do kuchyně.
- * Židle je **bezpečná**, zároveň je vždy vybavena područkami (ochrání před případným pádem). Pouze lidé s těžkým onemocněním páteře či pohybového ústrojí by se měli předem poradit s lékařem.
- * Nejste-li si jisti, můžete využít **možnosti bezplatné, nezávazné zápujčky** na 3 dny.
- * Vyrábějí se i zajímavé **modely pro děti**, které pomáhají předcházet např. vzniku skoliózy a vadnému držení těla u dětí.



DOPLNĚK STRAVY

Plníme vaše přání



V dopisech, které nám posíláte, se často objevoval dotaz, kdy zařadíme do portfolia Walmarku i přípravek s rakytníkem. Jsme rádi, že vám nyní můžeme nový doplněk stravy Rakytník představit, a to spolu s dalšími novinkami – Vitaminem D3 a Omega 3 rybím olejem s ještě vyšším obsahem účinných látek.

Nabídka Walmarku se stále rozrůstá, a to i na základě vašich přání. Příkladem je doplněk stravy Rakytník, který spolu s Vitaminem D3 a Omega 3 rybím olejem patří mezi novinky letošního podzimu.

Poklad z moře

Lidský organismus potřebuje pro správné fungování dostatečné množství omega-6 i omega-3 mastných nenasycených kyselin. Omega-6 máme ve stravě dostatek, obsahují je hlavně rostlinné oleje a např. obiloviny. Horší je to v případě omega-3, jejichž zdrojem je především maso mořských ryb. Zde jsme oproti obyvatelům přímořských zemí ve značné nevýhodě. Řešením mohou být doplňky stravy, které přivítají i ti, jimž na konzumaci ryb vadí typická chuť a pach. U tobolek s rybím olejem tento problém odpadá. **Novinka Omega 3 rybí olej FORTE obsahuje olej z ryb, které žijí v chladných arktických mořích a jsou známé vysokým množstvím omega-3.** Přípravek pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu, podporuje optimální funkci srdce a cév, imunitu, zrakové funkce a může mít pozitivní vliv i na duševní pohodu.

Užívají se 2 až 3 tobočky denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutin.

Obohacený o nové, silnější složení 1000 mg ryбіho oleje v jedné tabletě!

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Prospěšné žvýkání

Vitamin D je pro lidský organismus zcela nezbytný. Walmark nyní přichází s **originální ochucenou žvýkací formou vitaminu D3.** Nový doplněk stravy je určený hlavně těm skupinám lidí, které ho výrazně potřebují. Patří sem například děti, u nichž je **vitamin D důležitý pro správný vývoj kostí**, a také osoby, které nemohou být z různých důvodů dostatečně často vystaveny slunečnímu záření (například pacienti upoutaní na lůžko). Vitamin D podporuje lepší vstřebávání a využití vápníku v těle, je důležitý pro správnou stavbu a sílu kostí i zubní mineralizaci, a to hlavně v období růstu. Zároveň je důležitý pro imunitní systém a tvorbu svalů, u nichž pomáhá zachovávat jejich funkci i během stárnutí.

Užívá se 1 tableta denně, která se nechá rozpustit v ústech.

K dostání pouze prostřednictvím KZW.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Vitaminová „bomba“

Rakytník řešetlákový je keř s typickými oranžovými plody, které jsou chutné a hlavně mají příznivé účinky na lidské zdraví. O rakytníku se mluví jako o **„vitaminové bombě“** – obsahuje například 10x více vitaminu C než pomeranč! Rakytník pomáhá podporovat imunitní systém, tvorbu žluči i enzymů, známé jsou i jeho příznivé účinky při očistě organismu od toxických látek. Zároveň pomáhá k lepšímu zažívání, podporuje látkovou výměnu, pomáhá zachovat zdravou kůži a zlepšuje odolnost těla při fyzické zátěži.

Užívá se 1 tableta 2x denně, která se zapíjí tekutinou (děti mohou užívat 1 tabletu denně během jídla nebo po jídle).

1000 mg plodů rakytníku v jedné tabletě!

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Pan **Daniel Los** velmi rád ryby chytá, ale nerad je jí. Proto i pro něj jsou řešením doplňky stravy s rybím olejem, které dodají tělu potřebné omega-3 kyseliny, aniž by ho přitom obtěžoval typický rybí pach a chuť.

„Chytit plachetníka je pro mnohé rybáře sen, který se každému jen tak nesplní. Já to štěstí měl a jeho zdolávání mi připravilo ty nejkrásnější rybářské okamžiky. Když jsem měl záběr a vzal prut do ruky, předpokládal jsem, že mám opět rybu wahoo, které jsme doposud chytali. Asi sto metrů za člunem ale skákal z vody nádherný plachetník. Čím více jsem navíjel vlasec, tím více se plachetník přibližoval k člunu, a já jsem pochopil, že zdolávám svoji vysněnou rybu. Zdolával jsem ho asi půl hodiny, a když jsme ho na palubě přeměřili, měl neuvěřitelné dva metry šedesát a vážil téměř čtyřicet kilo. Taková ryba je nade vše očekávání a je krásnou odměnou za všechny čas strávený rybařením.“

Chyt' a pust'!

* Kde by se daly vystopovat počátky vaší lásky k rybám a rybolovu?

Oba rodiče byli vášniví rybáři, tatínek kromě záliby v rybaření, které byl ochoten podřídit vše, zakotvil už v roce 1968 v rybářském povolání – v Praze zřídil na tehdejší dobu velmi odvážně servis amerických prutů značky Shakespeare. Maminka celý život vedla rybářský obchod na Malém náměstí, který byl mezi rybáři hodně oblíbený. A „muškaření“ se věnuje ještě teď, ve svých 81 letech, na své milované Jizeře. Tatínek zemřel ještě před revolucí, ale my jsme maminkou museli jeho odkaz převzít. Vybudovali jsme vlastní velkoobchod, prodejnu a opravnu a začali jsme dovážet rybářské potřeby. Firma (www.los-cormoran.cz) funguje dodnes.

* Co vás na rybolovu nejvíc přitahuje?

Na rybaření je všechno krásné! Jsem v přírodě a chytání ryb mě baví, protože je to adrenalin, zda ryba zabere a já ji zdolám. Ale zajímavá je i ta možnost rozhodnutí, co s úlovkem udělám. Ten pocit přelstění a vítězství nad rybou a zároveň krásný pocit – ano, já jsem vyhrál, ale zase tě pustím. V tom je pro mne rybařina jedinečná. U mě převládá trend, který se u rybářů v ce-

lém světě stále více prosazuje – „catch and release“ („chyt' a pust'“) a ujímá se už i u nás, kde se dosud chytalo jen podle hesla „chyt' a zamraz'“.

* Vy sám prý ryby vůbec nejíte...

Ryby nejím, jen někdy na cestách, když není nic jiného k snědku. Pokud je někdo připraví, hlad mě prostě přinutí... Ale že bych ochutnával ze zvědavosti jednotlivé druhy, tak to nikdy. Samozřejmě vím, jak je rybí maso zdravé, a že ho tělo potřebuje, ale to si raději dopřeju omega-3 kyseliny v tobolkách. Beru je pravidelně a oceňuji na nich, že z nich rybí pach není vůbec cítit.

* Kam všude jste se za rybami podíval?

Chytil jsem v Mongolsku tajmeny, lenoky a lipany, na Kamčatce pstruhy a lososy, ve Španělsku sumce a candáty, v Egyptě nilské okouny, na Maledivách plachetníky, wahoo, doráda, na Kubě tarpony, kubery a baraccudy, ve Švédsku, v Bosně, v Rakousku a ve Slovinsku kapitální pstruhy a lipany a jiné, zkrátka – co se na háček pověsilo...

* Kde to podle vás bylo nejzajímavější?

Jedním z největších zážitků byla první

návštěva v Mongolsku, kde neskutečné rybářské zážitky daly zapomenout na problémy s cestováním, jídlem, s bydlením v jurtě, s jízdou terénními vozy z Ulanbátaru, která trvala dva dny, s chudobou, se kterou jsme se setkávali na každém kroku. Byla to cesta spojená s poznáváním zcela jiné kultury a mentality pohostinných domorodců.

* Vzpomenete si na nějakou zajímavou historku?

Jednu zábavnou historku mám z Egypta. Tam je zvykem, že cokoliv rybáři návštěvníci uloví, místní rychle odeberou a s rodinou zkonsumují. Měl jsem najednou záběr, tahal jsem, navíjel a říkám si, co to je za rybu, chovala se pod vodou dost nestandardně... Pořád si říkám, co to bude za úlovek, a najednou na mě vykoukla nad hladinou želva. Hrabala předními tlapama, ve kterých měla uvíznutý wobler (umělou návnadu). Z okolí se sjely lodě a všichni mi gratulovali, že takový úlovek se jen tak někomu nepodaří. Vtom mi došlo, že u domorodců se na večeri chystá želví polévka. Všichni se zubili a už se těšili na pochoutku. Po nezbytném vyfocení jsem želvu pustil zpět do vody se slovy – já jsem Greenpeace – k velké nelibosti domorodců.

„Můj ověřený trumf
na prostatu“



Doplňěk stravy

Prostenal® s Perfect Complexem Komplexní péče o vaši prostatu

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

www.prostenal.cz

Walmart, a. s., Trinec, Česká republika, e-mail: farmainfo@walmart.cz

K dostání ve vaší lékárně • Bezplatná infolinka 800 141 141



NOVINKA



**Učinná zbraň
pro zlepšení a udržení erekce**

Doplňěk stravy
Extra silný

ZLEPŠETE SVŮJ SEXUÁLNÍ VÝKON!

LIDERIN® – erekce rychle a účinně

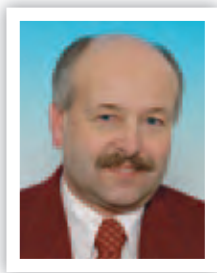
Vyzkoušejte nový **Liderin®** – pomáhá **vyvolat a zlepšit** erekci již do 60-ti minut!

**Unikátní patentované složení vylepší Váš
sexuální život.**

Nejste sám! Téměř každý druhý muž mezi 35 – 65 lety přžívá problémy s erekcí.

O problému s erekcí hovoříme v případě, pokud každý třetí pokus o pohlavní styk není úspěšný a jestliže jeden či oba partneři jsou touto situací frustrováni, traumatizováni a snášejí ji nelibě.

Žádejte v lékárně, více informací na www.liderin.cz



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

STUD není na místě

Hemoroidy jsou typickým lidským onemocněním, u zvířat se nevyskytují. Tento jev souvisí se vzpřímenou polohou člověka a nerovnoměrnou zátěží na jednotlivé části těla. Odhaduje se, že potíže s hemoroidy trápí až 75 % lidí starších 30 let, přičemž výskyt je stejný u mužů i u žen.

Čtyři stupně závažnosti

Název hemoroidy pochází z řečtiny a označuje nejčastější projevy onemocnění – krvácení z konečnicku (haima = krev, rhein = téci). Onemocnění způsobují rozšířené žilní pleteně, které se vyskytují uvnitř řitního kanálu a sliznice dolní části konečnicku.

Kdy vyhledat lékaře?

Při hemoroidální atace, při trvajícím bolestivost v konečnicku, při náhlém krvácení a jeho opakovaném výskytu je nezbytně nutné navštívit lékaře, aby byla včas odhalena příčina krvácení. Za mnohdy nenápadným krvácením se mohou skrývat závažnější choroby, jako je rakovina nebo chronický zánět konečnicku a tlustého střeva.

Jednoznačný důvod vzniku hemoroidů není známý. Avšak je jisté, že k jejich vzniku přispívá strava s nízkým obsahem vlákniny, sedavý způsob života, zácpa, obezita, horké koupele, kouření, kořeněná jídla, alkohol, nadměrné pití silného čaje a kávy atd. U žen výskyt hemoroidů často souvisí s těhotenstvím a porody.

Onemocnění má čtyři stadia závažnosti, přičemž v tom nejčasnějším se projevuje jen občasnou kapkou krve na stolici, na toaletním papíru, případně dochází ke špinění prádla. Nejzávažnější je čtvrtý stupeň, kdy dochází k trvalému výhřezu tuhých, bolestivých žilních uzlů, které jsou způsobeny sraženou krví. Ty mohou být i příčinou zánětu. Okolím konečnicku je podrážděné, pálí a svědí. Tento stav značně zhoršuje vyprazdňování a je označován jako hemoroidální ataka.

Současná léčba zahrnuje především změnu životního stylu, stravovacích a hygienických návyků, farmakologickou léčbu, fixační zákroky, které vedou ke snížení tlaku v řitním svěrači (sklerotizace, gumové kroužky), a chirurgickou léčbu.

Hespidin® gel

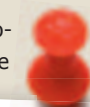
Hespidin® gel přináší při výskytu hemoroidů okamžitou úlevu hned po aplikaci, pomáhá zachovat zdravý žilní oběh v okolí konečnicku a napomáhá regeneraci postižené pokožky. Gel obsahuje **dubovou kůru**, která je po staletí známá svými adstringentními účinky (stahuje žíly), dále **allantoin**, což je účinná složka kostivalu lékařského, zklidňující a regenerující pokožku, a také **hřebíčkový olej**, který má lokální znecitlivňující účinky, proto dokáže snižovat nepříjemné pocity v postižených místech. Hespidin® gel napomáhá mírnit svědění, příjemně voní po hřebíčku, dobře se vstřebává a nezanechává pocit lepkavosti.

Použití: Naneste přiměřené množství gelu na postižené místo a rovnoměrně, jemně ho vmasírujte do pokožky krouživým pohybem. Opakujte minimálně 2 – 3krát denně.



Novinka

Hespidin a Hespidin gel jsou určeny zvláště lidem trpícím hemoroidy a osobám s genetickými předpoklady k jejich výskytu.



Hespidin®

Nový doplněk stravy Hespidin® představuje speciální kombinaci tří účinných, vědecky ověřených látek – **diosminu, hesperidinu a koňského kaštanu**, které pomáhají udržovat zdravé žíly, kapiláry a mají prospěšný vliv při výskytu hemoroidů. Komplex bioflavonoidů připravený mikronizací (metoda urychlující rozpouštění látek a zvyšující jejich vstřebávání) pomáhá zachovat zdravý žilní oběh, podporuje správnou žilní funkci, posiluje cévy a má blahodárný vliv při výskytu hemoroidů. Je obohacen koňským kaštanem, který pomáhá zachovat zdravý žilní oběh, a navíc má antioxidantní účinky.

Použití: Podává se jedna tableta denně, která se zapíjí tekutinou.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Oh My Goodness!

Přírodní perlivé osvěžení!



SodaStream
Sparkling Goodness



Čistě přírodní

Vychutnejte si osvěžující nápoje s novou řadou „Sparkling Goodness“. Bez umělých přísad. Pouze osvěžující nápoj z přírodní ovocné šťávy. Stačí jen nasytit kohoutkovou vodu, přidat oblíbenou příchut' a vychutnat si chuť osvěžujícího nápoje.

sodastream
your home soda factory

Sparkling Goodness
Z PŘÍRODNÍ
OVOCNÉ ŠŤÁVY



znáte
z TV

www.facebook.com/SodaDoma

www.sodastream.cz



Kdo si nevolá, je houby rodina

Vzájemné volání a SMS za jeden paušál

S novým rodinným tarifem od Vodafonu si můžete všichni navzájem volat a psát za jeden paušál úplně bez obav.

Více na 800 777 777 nebo www.vodafone.cz

power to you



Efektivní SPALOVACÍ TUKU

Přáli byste si co nejdříve se zbavit přebytečných tuků, netrápit se hladovkou a zároveň si zachovat svaly?

Vyzkoušejte Fat Burner Thermogenic od Aminostar.

Přípravek **Fat Burner Thermogenic** byl vyvinut speciálně za účelem efektivního úbytku tuku. Nepochybně na trhu naleznete spoustu spalovačů tuku, ale žádný z nich v sobě nekombinuje tolik účinných látek, jako Fat Burner Thermogenic od Aminostar. Vysokým obsahem synefrinu, kofeinu, L-karnitinu, taurinu a mnoha dalších účinných látek významně konkuruje velkým světovým značkám a svými hmatatelnými výsledky nad nimi často vyhrává.

4 trumfy v jednom přípravku

Synefrin

Tato látka se svou chemickou strukturou podobá noradrenalinu, který hraje velkou roli v tukovém metabolismu. Synefrin tak urychluje látkovou přeměnu a potlačuje chuť k jídlu. Zároveň působí termogenně – nutí tukové buňky zbavovat se jejich obsahu, který je následně k dispozici pracujícím svalům.

Karnitin

L-karnitin tartrát podporuje přestup tuku do mitochondrií, kde jsou využity jako zdroj energie. Tohoto efektu lze využít především při dlouhodobějších výkonech, kdy dochází ke zlepšení výkonu a oddálení vyčerpání. Zároveň pomáhá při redukcii hmotnosti, neboť podporuje spalování tuku a zároveň pomáhá šetřit svalový glykogen.

Stimulanty

Fat Burner Thermogenic obsahuje i vysokou dávku stimulačních látek, které slouží k nabuzení na výkon, k odvedení maximální práce při tréninku a sekundárně i ke zvýšenému spalování tuku. Kofein (200 mg v jedné tabletě) pracuje jako centrální stimulant a společně s taurinem, který napomáhá při trávení tuků a vstřebávání odložených mastných kyselin, má také vliv na spalování tuků a jejich využití jako zdroje energie.

HCA

Přípravek Fat Burner Thermogenic vyniká vysokým obsahem extraktu rostliny *Garcinia cambogia*, která je zdrojem HCA (kyseliny hydroxycitronové), jež redukuje přeměnu sacharidů na tuky. Zároveň dokáže potlačovat chuť k jídlu a pomáhá předcházet usazování tuku. HCA je velmi oblíbeným prostředkem na hubnutí.



Objednejte na
www.kzw.cz
nebo na infolince
800 141 141.

DOPLŇKĚ STRAVY



Nechci žít *lhostejně*

Hanka Zemanová je známá propagátorka zdravého životního stylu a biopotraviny. Se svým mužem vyrábí skvělé sušenky v Biopekárně Zemanka a její Biokuchařka získala titul Kniha roku 2006. Ukázky receptů z nové knihy BioAbecedář přinášíme na vedlejší stránce.

že je nějaký pojídač klíčků. Pro něj je velmi důležitý původ a ekologické souvislosti produkce potravin. Takže samozřejmě má moc rád bio maso, ale stejně tak miluje, když zapeču jáhly se zeleninou. Ale kdybych mu dala neochucené uvařené zrní, to by určitě nejedl. Jídlo musí vždy skvěle chutnat. I muži budou nadšeně jíst zdravá jídla, pokud však budou dobře uvařená a ochucená.

* Čím si podle vás nejvíc škodíme?

Nejspíš celkově hektickým životním stylem, ve kterém převládá stres a vnitřní napětí. Žijeme v době, kdy se do našich organismů dostávají zbytky pesticidů, ftalátů, chemických barviv, dochucovačů, dioxinů či těžkých kovů. To všechno jsou látky, které přicházejí do těla prostřednictvím průmyslově vyráběného jídla, barvených limonád, voňavých mýdel, saponátů, plastových hraček, příměsí v kobercích atd. V souvislosti s nezdravým životním stylem pak mohou mít negativní dopady na zdraví a projevit se třeba nervovými problémy, narušením hormonální rovnováhy těla, problémy s reprodukcí, ledvinami, játry nebo oslabenou imunitou. Strava má obrovský vliv na to, jak se cítíme, a je to jedna z mála věcí, které můžeme sami ovlivnit. Pokud vyloučíme z jídelníčku potraviny, které nám nedodávají ani živiny, ani energii, a naopak z těla cenné látky odebírají a oslabují náš imunitní systém, pak si určitě celkově pomůžeme a posílíme svoje zdraví.



* Kdysi jste se rozhodla radikálně změnit nejen svůj jídelníček, ale celý životní styl. Z jakého důvodu?

Léčivou moc potravin jsem poznala sama na sobě někdy před 15 lety – kvůli zdravotním problémům jsem musela na určitý čas zcela vyloučit mléčné výrobky, sladkosti, tropické ovoce apod. A tehdy mi to opravdu pomohlo. Taky si myslím, že přirozeně štíhlá jsem od té doby, co jsem zcela přestala myslet na jakékoli diety a počítání kalorií. Zásadní změnou pro mě bylo, že jako motivaci pro změnu životního stylu jsem si dala celkový pocit zdraví, touhu cítit více energie, radosti a potřebu žít ohleduplně k přírodě. A to všechno jsou silnější a dlouhodobější motivace než štíhlost. Ta ale paradoxně přichází jako vedlejší produkt tohoto snažení zcela přirozeně.

* Co si má laik představit pod pojmem bio?

Oficiálně značka bio označuje potraviny, které vznikly co nejpřirozenějším způsobem v rámci kontrolovaného ekologického zemědělství. Pro mne samotnou ale slůvko bio neznamena jen způsob stravování. Je to určitý životní styl a způsob myšlení. Nejde jen o to, že biopotraviny jsou přirozené, kvalitní, bez chemických barviv, vůní a konzervantů. Stejně důležitý je i fakt, že do půdy se při ekologickém pěstování nedostávají pesticidy a s chovnými zvířaty se zachází ohleduplně. Nechci žít lhostejně. Mám ráda, když můj život má nějaký smysl. Naštěstí je můj životní názor a styl od začátku blízký i mému manželovi a celé naší rodině.

* Jak rodina reagovala na změny v jídelníčku?

Když jsem začínala vařit zdravější jídla, tak mě v tom můj muž hodně podporoval, protože byl sám přesvědčený, že to má smysl. Což ale vůbec neznamená,

* Co byste poradila maminkám, které chtějí zdravě vařit dětem?

Aby se při přípravě jídla pro děti zajímaly o kvalitu potravin a vyhýbaly se fast foodu, instantním polotovarům, jíškám, náhražkám, všemu příliš barevnému, nepřírodně voňavému, uzeninám, konzervám, průmyslově vyráběným sladkostem a slazeným mléčným výrobkům. Myslím si, že pro děti je velký dar, když je nebudeme zvykat na příliš sladkou chuť bílého rafinovaného cukru, který škodí zdraví.

* Je nějaká potravina, kterou naopak považujete za nedocenenou?

Já mám třeba moc ráda špaldu – obilovinu, která je praprababičkou dnešní pšenice. Ze špaldové krupice dělám krupicovou kaši, špaldovou mouku dávám do moučníků i do halušek. Moc ráda mám i jáhly a quinoa. S dcerou Natálkou jsme si oblíbily konopný olej, je nesmírně cenný jak na kůži, tak do jídla. Natálka si do něj máčí chlebiček, já ho dávám do salátů a pomazánek.

* Mnoho lidí stále považuje biopotraviny za zbytečný luxus...

Jde o to přemýšlet o tom, co je vlastně luxus a do čeho se vyplatí investovat. Každý z nás, kdo investuje do zdravé stravy, tak investuje nejen do zdraví svého a svých dětí, ale hlavně do životního prostředí. Je to investice, díky níž naše děti budou možná žít v méně znečištěném prostředí. To je docela dobré si uvědomit, když kupujeme zbytečnosti a věci, které zamořují svět. Proto se snažím vybírat co nejpřírodnější potraviny. Zároveň se mi nelíbí, když se z bio dělá velká věda – vždyť před sto lety bylo bio úplně všechno.

* Jak se vám žije na venkově a čemu se teď nejvíc věnujete?

Teď zažíváme moc hezký rok. Čekáme na Vánoce miminko, právě jsme si pořídili čtyři ovečky a v hlavě se mi tvoří podoba a koncepce třetí knihy. A život na vesnici si moc užíváme. V hektické Praze pomalu nevíte, jestli je 6 ráno, nebo 11 večer. Město žije pořád, ve dne v noci. Pražský způsob života mě vyčerpával. Díky vesnici jsem se víc spojila s přírodními rytmy i různými ročními obdobími. A taky si často užívám nebe plné hvězd. Hvězdy totiž v Praze nejsou vidět, protože město stále svítí.

Rajčatová polévka s quinoou

5 PORCÍ

Ingredience:

- * 100 g quinoi
- * olivový olej nebo avokádový s rozmarýnem
- * 1 velká cibule nakrájená na měsíčky
- * 1 velká mrkev nakrájená na šikmé plátky
- * 4-5 stroužků česneku
- * 4-5 rajčat
- * 2 větvičky čerstvého rozmarýnu
- * 1,5 lžičky soli
- * 2 l vody nebo zeleninového vývaru
- * 2 kostky zeleninového biobujonu
- * 100 g řapíkatého celeru nakrájeného nadrobno

Postup:

Nejprve důkladně properte quinoou a jednou či dvakrát ji přelijte horkou vodou. Slijte a nechte ji okapat v cedníku. Očištěnou zeleninu (cibuli, mrkev a čerstvý rozmarýn) nakrájejte a dejte opékat na olej nebo přepuštěné máslo. Po chvíli přidejte okapanou quinoou a několik minut ji za stálého míchání restujte s cibulí a mrkví. Osolte, přidejte oloupaná rajčata, horkou vodu, zeleninové bujony a přiveďte k varu. Po 10 minutách přidejte řapíkatý celer (hrst si ještě nechte stranou) a vařte dalších 10 minut. Vypněte, přidejte zbytek řapíkatého celeru, dochuťte dle potřeby solí, čerstvě umletým pepřem a olivovým olejem. Dle chuti můžete přidat i trochu česneku. Před servírováním vyndejte větvičky rozmarýnu.



Tip:

Polévka je nejlepší s kostičkami ovčího nebo kozího sýra.

Jahelné bramboráky se lněným semínkem

ASI 15 KUSŮ – bezlepkové

Ingredience:

- * 3 lžice lněného semínka
- * 600 g očištěných brambor
- * 250 g uvařených jáhel
- * 3 stroužky česneku
- * 2-3 lžičky majoránky
- * 2 lžičky soli
- * 100 g bio pohankové mouky
- * avokádový nebo olivový olej

Postup:

Vyprané lněné semínko povařte v 50 ml vody asi 3 minuty a nechte odstát. Pokud máte dostatek času, umelte len na elektrickém mlýnku na kávu – krásnou zlatou moučku nechte 2-3 hodiny namočenou v 50 ml vody a pak směs přidejte do těsta.

Vyprané jáhly uvařte ve vodě v poměru 1 díl jáhel na 2 díly vody a nechte je trochu zchladnout – vaření jáhel trvá 15-20 minut. Syrové brambory oloupejte a nastrouhejte na jemném struhadle. Všechnu vodu z brambor slijte. Přidejte ostatní suroviny a rukou zpracujte bramborákové těsto, do něhož přidejte lněné semínko i s tekutinou. Ještě lepších výsledků docílíte, pokud považené semínko krátce promixujete ponorným mixérem – získáte tak pěnovitou hmotu, která výborně pojí, a pokrm tak jednoduše získá všechny cenné látky ukryté v semínku. Tenké menší bramboráčky smažte ve vyšší vrstvě oleje nebo domácího sádla a servírujte nejlépe s kysanou zeleninou.



Tip:

Len je zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin, pomáhá při střevních potížích a je dobrou prevencí před civilizačními nemocemi.

Decolen

Dekolt jako šperk



Toužíte mít plná a pevná ňadra?
Chcete se cítit více žensky a přitažlivě?

S přibývajícím věkem, po kojení, a v průběhu menopauzy ztrácí ženská prsa tvar a plnost.

Pomoc nabízí **přírodní fytoestrogeny**, které podporují růstovou činnost prsní tkáně.

Decolen obsahuje **vysoké množství rostlinných fytoestrogenů**, které vám pomohou udržet **prsa zdravá a pevná**.

Dovolte přírodě vytvarovat vaše ňadra!



www.decolen.cz

NOVINKA

VIADERM COMPLETE

doplňěk stravy

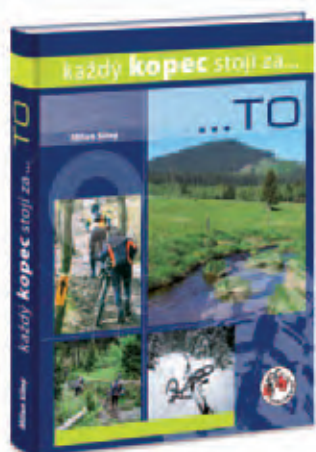


Tajemství krásy
vlasy • nehty • pleť

Tobolky Viaderm pečují o vaši krásu zevnitř. Působí tam, kde problémy s pleť, vlasy či nehty začínají. Jejich účinek je díky tomu dlouhodobý a viditelný.

Žádejte ve své lékárně.

www.viaderm.cz



KAŽDÝ KOPEC STOJÍ ZA...TO

Autor: MILAN SILNÝ

Dobývat vysoké a turisticky atraktivní kopce je po cyklistické stránce mnohem jednodušší. Praděd, Klínovec, Lysá hora, tyhle všechny hory dosahují nadmořské výšky přes 1000 metrů a až na vrchol vede pohodlná asfaltka. I díky tomu už vrchol navštívily stovky a možná tisícovky cyklistů. Mnohem těžší je zdolávat nižší a nevýznamné vrcholy, na které žádná pohodlná silnička nevede. Člověk se ale nesmí nechat omezovat tím, co je na kole průjezdné a co ne. Když nejde vyjet, může se kolo vytlačit.
(299 Kč, www.cykloknihy.cz)

Pochoutka, po které nepřiberete

Pokud dostanete neovladatelnou chuť na sladké, měli byste mít po ruce **Digellu** – doplněk stravy, který **stoprocentně uspokojí vaši touhu, a to bez obav, že přiberete**. Zároveň – vezmete-li si ji před jídlem, bude vám stačit mnohem menší porce než obvykle. Jak je to možné? Vlákna intenzivně přijímá vodu, v žaludku bobtná, a tím vyvolá pocit nasycení. Protože ji tělo neumí trávit, nevzniká žádná energie, a tedy ani žádné zbytečné kalorie. Tím, jak vlákna zpomaluje vstřebávání cukrů a tuků, omezuje kolísání krevního cukru, který je zodpovědný za naši chuť na sladké. Zároveň zvyšuje objem stolice a podporuje činnost střev, čímž účinně pomáhá proti zácpě. Tablety Digella tvoří **jedinou kombinaci vlákniny** (pektin, psyllium a ovesné glukany) **s prebiotiky** (dextrooligosacharidy a galaktooligosacharidy). Složení je navíc doplněno o výtažky z řas **chlorella a spirulina**, které se také podílejí na očistě střev a úpravě

zažívání. Při užívání přípravku Digella tak dochází i ke zlepšení imunity, protože ve střevech se ukrývá 70 % buněk našeho imunitního systému.

Náš tip:

Jestliže vás trápí střevní problémy, kombinujte Digellu s jogurtem nebo kysaným mléčným nápojem.

Digella navíc:

- * obsahuje umělé sladidlo, které mohou konzumovat i diabetici.
- * je k dostání ve dvou příchutích: ananasové a rumovo-kokosové (bez obsahu alkoholu).
- * je moderním řešením, nejste-li si jisti, zda přijímáte doporučené denní dávky vlákniny (37–50 g) v běžné stravě.



CITRUSOVÁ KUCHAŘKA 123 RECEPTŮ S VŮNÍ SLUNCE

Autoři: JANA HANŠPACHOVÁ, MARKÉTA LAPPRAND

Nektarinka, citron, pomeranč, grep – už jen při pomyslení na toto teplomilné barevné ovoce se nám sbíhají sliny. Málokdo však tuší, že se tyto krásné plody nemusí jíst jenom samostatně, ale že s nimi lze vykouzlit nevídané množství chuťových variací. Autořky této ojedinělé publikace skloubily ty nejlepší nápady z francouzské gastronomie s českými surovinami a citrusovými plody. Zaměřily se na jednoduše připravené hlavní chody, úpravu ryb s citrusy, dezerty a vegetariánská jídla. Graficky přitažlivá knížka je též doplněna radami, nápady a tipy na použití citrusů v domácnosti a ukázkami citrusových dekorací.
(179 Kč, www.gradac.cz)

BIOABECEDÁŘ

Autorka: HANKA ZEMANOVÁ

Souhrnný a přehledný průvodce pro příznivce trendu bio i pro ty, kdo se zajímají o zdravý a zdravý životní styl. Autorka shromáždila výsledky vědeckých výzkumů, doporučení odborníků, srovnání pohledů západní i čínské dietetiky, názory ayurvedy a makrobiotiky. Poradí, k čemu se hodí jednotlivé biosuroviny, jak je vybírat a správně připravovat. V další části kniha přináší mnoho vyzkoušených receptů, díky nimž se zdravé potraviny mohou stát součástí jídelníčku každé rodiny.
(699 Kč, www.smartpress.cz)

100 + 1 PŘÍRODNÍCH RAD NA HUBNUTÍ



Autorka: JARMILA MANDŽUKOVÁ

Toužíte zhubnout a dosaženou váhu si udržet natrvalo? Pak si nenechte ujít 100 + 1 přírodních rad a zajímavých podnětů, které pomohou změnit stereotypní myšlení a váš dosavadní, možná ne zcela správný životní styl, a otevřou vám dveře k novému a zdravějšímu životu.
(119 Kč, www.nakladatelstvi-start.cz)

DOPLNĚK STRAVY



Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 2011 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. **Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.** Pro 10 dalších šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: ÍLI	JMÉNO HERECKÝ MEDŘICKÉ	POLOHA NA KOLENOU		NEBE	POSTAVA Z PANTOMIMY		PATŘÍCI NAM MN. Č.	ASIJSKÉ MUŽSKÉ JMÉNO	HLÁŠENÍ		SLITINA MĚDI A ZINKU	NEBO RUSKY	SLOVANSKÁ VESNICE	POVZDECH-NUTÍ						
MPZ DÁNSKA			PRIMÁT KNIŽNĚ INIC. HEREC. JIREŠOVÉ			NAROZEN ZKR.				KUCHYŇSKÁ NÁDOBA										
DŮKAZ O NEPŘÍ-TOMNOSTI						AVŠAK VRCHOVATÝ				TEKUTÝ OMASTEK ZÁKOP										
1. DÍL TAJENKY																				
INICIÁLY ŠACHISTY KARPOVA			DRAVÍ PTÁCI INIC. HER. STAŠOVÉ					NÁSTRAHY PYTLÁKŮ SUMERSKÝ BŮH ZEMĚ				ČÁST VOZU RODOVÝ ZNAK								
	NEPOVOLIT	SPĚCH UŽITKOVÁ ROSTLINA					VYMÍLÁNÍ						URČOVAT CENU	SVATEBNÍ KVĚTINA						
VELKONOSÝ							ASOCIACE TENIS. PROFES. ZKR.					ČASOVÝ ÚSEK								
INICIÁLY HERECKÝ BALZEROVÉ			 <p>DOPLŇKĚ STRAVY</p>									TITUL BAKALÁŘE UMĚNÍ ZKR.								
DOPRAVNÍ INSPEKTORÁT ZKR.																		NÁZEV HLÁSKY L ZKR. UMĚL. ŠKOLY		
INICIÁLY REŽISÉRA LIPSKÉHO																		JMÉNO MANŽELKY ŠTAIDLA		
VELKO-OBCHOD ZKR.																		CHEM. ZN. MOLYBDENU		VYSOKÁ KARTA
INICIÁLY HERCE VETCHÉHO																		SEVERSKÉ JMÉNO		
CHEM. ZN. LITHIA																		FOTBALOVÝ KLUB ANGL. ZKR.	STAROŘÍM-SKÝ PENÍZ OBV. KULT. DŮM ZKR.	
INICIÁLY FYZIKA NEWTONA										ZNAČKA MILIMETRU	BASKICKÁ MÍČOVÁ HRA	OZUBENÁ ČÁST	VÁŠNIVÝ LOVEC		DATOVÝ NOSIČ	BALKÁNCI	FOTOGRAFIE	MONGOL-SKÝ PASTEVEC		
SVITEK GÁZY								TVRDÁ DROGA					ČERNÝ (O KONI)	AČKOLIV						
	MINISTER. PRÁCE A SOCIÁL. VĚCÍ ZKR.	UPRO-STŘED POŽIVA-TINA						TVRDÁ STUPNICE OSLOVENÍ MUŽE			JEDEN PLUS JEDEN KORPUS									
INICIÁLY HERCE KOPECKÉHO			DAREBA DŮLNÍ PŘEDEK					ŠACHOVÁ VÝHRA JAPONSKÁ EL. FIRMA				RODNÉ ČÍSLO ZKR. OBRUBA								
2. DÍL TAJENKY														INICIÁLY BÁSNÍKA TOMANA						
SKON					TAMTEN						ČESKÝ FOLKOVÝ ZPĚVÁK									
ČÁST TEXTU					PŘEDPONA PRO DE-SETINU						OČISTIT VODOU									

3 kroky pro lepší formu

S nadcházejícím podzimem přijdou vhod tři novinky Nature's Bounty: **Ester-C®** je speciální forma vitamínu C patřící k nejoblíbenějším na světě, **ABC Plus** zaručí optimální denní hladinu vitamínů a minerálů a **Lutein Forte** pomáhá posilovat kvalitu zraku.

Ochrana 24 hodin denně

Vitamin C je určitě nejnámějším z řady vitamínů. Už v roce 1742 námořníci dobře věděli, že je šťáva z citronů může uchránit před kurdějemi, i když o vitamínu C tehdy ještě neměli ani tušení. Ten byl v citronové šťávě objeven až v roce 1928, ale jeho chemický název kyselina askorbová je odvozen právě od jeho schopnosti předcházet kurdějím (skorbutu). Nový doplněk stravy **Ester-C®** je speciální forma vitamínu C. Jedná se o patentovanou složku, která podporuje a posiluje imunitní systém. Ester-C® obsahuje **C-Sorb™**, jenž společně s dalšími látkami **zvyšuje vstřebávání vitamínu C do krevního řečiště** a zároveň zpomaluje jeho vylučování. To vede k zesílení a prodloužení jeho pozitivních účinků. Ester-C® dobře proniká do tkání a i tam udržuje vyrovnanou hladinu po delší dobu. Jeho užíváním tak dochází k větší produkci bílých krvinek během 24 hodin. **Přípravek Ester-C® vás tak chrání opravdu po celý den.** Užívá se 1 tableta denně, nejlépe s jídlem.

Novinka



Přípravek Ester-C® není kyselý, proto nedráždí žaludek!

DOPLNĚK STRAVY

Důležitá abeceda vitamínů a minerálů

Bez dostatečného množství vitamínů a minerálů by se lidský organizmus nemohl normálně vyvíjet ani by správně nefungovaly všechny metabolické procesy. Novinka **ABC Plus** představuje **multivitamin a multi-minerál** ve složení oblíbeném v USA a upraveném speciálně pro český trh. Navíc obsahuje celou řadu antioxidantů (**selen, beta karoten, vitamín C, vitamín E, lutein**), které jsou účinnými ochránci v boji s civilizačními chorobami. Multivitamíny a multiminerály představují **účinnou pomoc zvláště v období vyčerpanosti a při zvýšené psychické a fyzické námaze.** Zároveň pomáhají při rekonvalescenci u dětí a starších osob a jsou důležité pro ty, kdo musejí často pobývat ve znečištěném prostředí nebo jsou vystaveni zevním chemickým a jiným škodlivinám. **Každá tableta nového přípravku ABC Plus pomáhá udržovat optimální hladinu vitamínů a minerálů v těle po celý den!** Užívá se 1 tableta denně, která se zapijí tekutinou.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY

Nyní speciální balení s měsíční kúrou 30 tbl zdarma!

Extra silná dávka luteinu pro váš zrak

Lutein je karotenoid, který se shromažďuje v oku ve žluté skvrně na sítnici a zásadně přispívá k posilování obranného systému oka. Jeho nedostatek může mít neblahý vliv na lidský zrak. **Vědecké práce zabývající se degenerací žluté skvrny ve starším věku jednoznačně potvrdily, že lutein hraje významnou roli v její ochraně.** Antioxidační působení luteinu se navíc uplatňuje nejen v případě očí, ale i v ochraně jiných orgánů a v procesech látkové přeměny, například jako prevence kardiovaskulárních onemocnění. Kromě toho podporuje zdraví pokožky a zanechává ji dobře hydratovanou. **Nový doplněk stravy Lutein Forte je přípravek s maximální dávkou luteinu na našem trhu!** Užívá se 1 tobolka denně během jídla nebo po jídle.

Novinka



Nyní výhodné ekonomické balení 60 tob., ušetříte 100 Kč!

DOPLNĚK STRAVY

Kde se zrodila středomořská DIETA



Cilento je výjimečná oblast na jihu Itálie, kde se lidé dožívají vysokého věku a přitom se těší velmi dobrému zdraví. Důvodem je zdejší dokonale čisté prostředí a především zdravá strava.

Cilentské pobřeží, ležící v oblasti pomyslného nártu italské „kozačky“, v oblasti Kampánie, tvoří 160 km dlouhý pás pevniny začínající v Paestum a končící v Sapri. Pokud by se mělo vybrat místo na světě, kde se nejzdravěji žije, právě Cilento by bylo žhavým kandidátem. Američtí lékaři dlouho zjišťovali, čím to může být, že zdejší obyvatelé se těší tak dobrému zdraví a dožívají se tak vysokého věku. Nakonec došli k závěru, že to, co místním lidem tolik svědčí, způsobuje právě zdejší výjimečné prostředí a hlavně strava skládající se z čistě přírodních produktů země a moře. A tak vznikl pojem „středomořská dieta“, který je dokonce zapsán v UNESCO jako jedna z nehmotných světových památek.

Dary země i moře

Základ jídelníčku obyvatel v oblasti Kampánie tvoří především za studena lisovaný olivový olej. Mnoho lidí dokonce užívá běžně lžící oleje po ránu nalačno a jsou, nejspíš oprávněně, přesvědčeni, že jim pomáhá k dobrému trávení i jako prevence různých nemocí. Právě Cilento se může pochlubit olivovníky starými 2000 let,

kteří stále rodí nové plody. Mezi nejvzácnější patří druh Pisciotana. Stromy jsou mnohdy tak mohutné, že je neobejmou ani čtyři lidé. Olej lisovaný za studena se tu prodává v mnoha variantách a návštěvníci si ho odváží jako cenný suvenýr. Vynikající jsou i rajčata, kterým se na zdejší vulkanické půdě dobře daří. Vzácny druh Pomodoro di Corbara, který vypadá jako třešně s dlouhými stopkami, roste například i na stráních Vesuvu, sopky, jejíž šedomodrá silueta je hlavní dominantou celé Kampánie. K jejímu koloritu ostatně patří i buvoli, pasoucí se na travnatých stráních. Kromě kvalitního masa se tu chovají především kvůli mléku, z něhož se vyrábí populární mozzarella. Budete-li mít příležitost, nenechte si ujít návštěvu její výroby, kde můžete na vlastní oči spatřit, jak tento sýr vzniká. Mozzarella spolu s rajčaty, olivovým olejem a lístky bazalky tvoří i typický a velmi lahodný pokrm caprese.

Plavba plná zážitků

Ale Cilento, to není jen výtečné jídlo. Celá oblast je především nádherným přírodním národním parkem, který je také právem zapsán na seznamu světo-

vého dědictví UNESCO. Okouzlí vás křišťálovým mořem, bílými písčnými plážemi, které se pyšní „modrými vlajkami“ (tento certifikát dostávají jen nejčistší pláže světa) a půvabným hornatým pobřežím porostlým olivovými háji. Asi největší zážitky přináší možnost poznávat místní faunu a flóru z moře. V malebném přístavu Marina di Camerota nasedněte na malou výletní bárku a nechte se provést podél pobřeží. Doplujete až ke skrytým jeskyním ve skalách, z nichž nejnámější je Azurová jeskyně, v níž slunce dopadající v určitém úhlu dodává vodě dokonale modrou barvu, a zakotvíte třeba v Baia degli Infreschi, Zátocě osvěžení. Více na www.enit.it.



Text a foto: Jana Váňátková

Zátoka osvěžení ukrytá mezi skalami je přístupná pouze z moře.



Italové jsou velmi pohostinní a o přípravě jídla dovedou nadšeně vyprávět.

Pozůstatky strážních věží tvoří typickou dominantu zdejšího pobřeží.



MAJÍ VAŠE DĚTI VŠECHNY POTŘEBNÉ VITAMINY?

Vyzkoušejte CEM-M OBLÍBENÉ MULTIVITAMINY

CEM-M



příznivě podporují
imunitní systém



pomáhají udržovat
vitalitu a celkově
dobrý zdravotní stav



podporují
fyziologický růst
vývoj dítěte



obsahují pouze
přírodní barviva



Svítící jojo
jako dárek

Obrázkové
nálepky
na nehty
s motivem
Hello Kitty



MARVEL
SPIDER-SENSE
SPIDER-MAN

HELLO
KITTY

100
tabletové
balení

Doplňek stravy



MARVEL Spider-Sense Spider-Man, TM & © 2011 Marvel Entertainment, LLC and its subsidiaries. Licensed by Marvel Characters B.V. www.marvel.com. All rights reserved.

Sanrio
License

Approved by SANRIO
LICENSEE PRODUCT OF
Walmart



©1976, 2011 SANRIO CO., LTD.

Podzimní příliv novinek od Walmarku je tady!



Všechny uvedené produkty jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.

www.klubzdрави.cz

www.walmark.eu/cz

WALMARK®