

# Klub **zdraví**

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

březen 2014

## Roman VOJTEK

Lebedím si  
s rybičkami

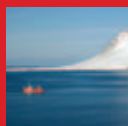
### Soutěž

Vyhraje s přípravkem  
Bellasin 40+  
mixéry značky  
Concept!

Nový lék:  
**Prubeven 750 mg**  
potahované tablety



Jak  
chutná  
Sever



**Brusinky:**  
uznávaný  
prostředek



Vydejte se  
s **Martánky**  
do Pohádky



# Účinná pomoc při bolesti v krku

## Septofort 2 mg

**NOVINKA**  
36 pastilek



- účinný proti bolesti v krku a infekcím v dutině ústní
- působí přímo na příčinu obtíží - viry a bakterie
- účinný také jako prevence a léčba aft
- nyní nově také ve větším **cenově výhodném balení** 36 pastilek

K dostání v lékárnách bez lékařského předpisu. Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Obsahuje chlorhexidini digluconas.

**WALMARK®**

# STOP suchému kašli

# Stopex

již do  
30 minut

Pro děti  
od 6 let

WALMARK®



**Junior**  
15mg tablety

**STOPEX**  
30mg tablety

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

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



10



31



15

<b>DOPISY</b> .....	<b>4</b>
<b>VÍTE, ŽE</b> .....	<b>6</b>
Zajímavosti ze světa zdraví	
<b>LÉKAŘ RADÍ</b> .....	<b>7</b>
Jak se bránit bolestem kostí a kloubů?	
<b>NOVINKA PRUBEVEN 750 mg</b> .....	<b>8</b>
První lék od Proenzi Řešení pro ženy	
<b>SETKÁNÍ</b> .....	<b>10</b>
Roman Vojtek	
<b>TOP NOVINKY</b> .....	<b>12</b>
Vsadte na žlutou!	
<b>NOVÉ TRENDY</b> .....	<b>14</b>
<b>VELKÁ SOUTĚŽ</b> .....	<b>15</b>
Zdravé hubnutí	

<b>KLUBOVÉ STRÁNKY</b> .....	<b>16</b>
<b>O ČEM SE MLUVÍ</b> .....	<b>20</b>
Imunita z přírody	
<b>RELAXACE</b> .....	<b>21</b>
Víme, kde se ohřát	
<b>KRÁSA A ZDRAVÍ</b> .....	<b>22</b>
Péče o pleť po zimě	
<b>VAŠE OHLASY</b> .....	<b>24</b>
Nejsem „sváteční cyklista“	
<b>PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA</b> .....	<b>25</b>
Brusinky a tradiční léčitelství	
<b>PRO MAMINKY</b> .....	<b>26</b>
Proč děti potřebují pohádky?	
<b>PRO DĚTI</b> .....	<b>27</b>
Pozvání do Pohádky	

<b>KNIHOVNIČKA</b> .....	<b>28</b>
Představujeme knižní novinky	
<b>ZDRAVÁ KUCHYŇĚ</b> .....	<b>29</b>
Jídlo s tradicí	
<b>PŘÍRODA UZDRAVUJE</b> .....	<b>30</b>
Nature's Bounty	
<b>CESTY ZA ZDRAVÍM</b> .....	<b>31</b>
Jak chutná Sever	
<b>KŘÍŽOVKA</b> .....	<b>32</b>
<b>V ORDINACI</b> .....	<b>33</b>
Jak předcházet nadýmání	
<b>PORADNA</b> .....	<b>34</b>
Znáte dobře ImunActiv?	

## Vážení a milí přátelé,

dovolu mi, abych Vás opět po čase srdečně pozdravil prostřednictvím našeho klubového časopisu.

Jistě se shodneme na tom, že dobré zdraví je základ, od něhož se odvíjí naše celková spokojenost. Jsem si jist, že i doplňky stravy z Walmarku představují jednu z důležitých cest k dosažení pevného zdraví a životní pohody. Proto jsem rád, že Vám nyní můžu představit naše novinky.

Kloubní preparáty značky Proenzi patří bezpochyby mezi nejkvalitnější produkty v tomto sortimentu na našem trhu. Absolutní novinku představuje lék Prubeven 750 mg potahované tablety, který přináší úlevu od symptomů mírné až středně těžké osteoartrózy kolene. Užívají se pouze dvě tablety denně. Více se o tomto novém, volně prodejném léku můžete dočíst v tomto vydání na straně 8.

Zvláště ženy určitě zaujme i druhá novinka v řadě Proenzi, doplněk stravy Proenzi Lady Collagen, který je unikátní svým složením na bázi kolagenu i formou chutných žvýkacích tablet s citronovou příchutí. Tento výrobek má navíc ještě jeden kladný účinek – působí totiž po-

zitivně na pleť, které dodává potřebný kolagen pro krásný a mladistvý vzhled, stejně tak prospívá vlasům a nehtům. Se vstupem do nového roku jsme rozšířili i tzv. žlutou řadu, což jsou naše produkty s typickými, výrazně žlutými obaly. Naše nabídka se rozrostla hned o pět nových přípravků – Rutin 50 mg, Vitamin A+D, Biotin 300 µg, Beta karoten 15 mg PLUS a Omega 3 rybí olej PREMIUM. Podrobnosti o jejich složení a účincích se dočtete na dvoustraně 12 a 13.

Také na dalších stránkách našeho klubového časopisu najdete zajímavé informace týkající se péče o zdraví, rozhovory s lékaři a dalšími odborníky i osvědčené tipy pro moderní životní styl. Opět jsme pro Vás připravili i řadu soutěží, v nichž můžete vyhrát zajímavé ceny.

Přeji Vám mnoho štěstí nejen v těchto soutěžích, ale především v každodenním životě, a věřím, že k Vašemu pevnému zdraví a celkové životní pohodě přispějí i přípravky z Walmarku.

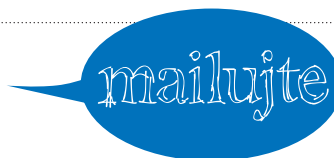


**Mgr. Pavel Olšar,**  
ředitel pobočky  
ČR a regionální  
ředitel CZ, SK,  
LT, LV

*P. Olšar*



**Těšíme se  
na Vaše  
ohlasy!**



### Zázrak přírody? Royal Jelly BIO

Vážený Walmarku,  
chtěla bych se s Vámi podělit o to, jak jsem si oblíbila Vaši mateří kašičku Royal Jelly BIO 1500 mg – opravdový zázrak z přírody. Před třemi lety jsem ji dostala k narozeninám a byla jsem tehdy hodně skeptická. Tenkrát jsem mamce vynadala, proč kupuje tak drahé věci, a že to určitě bude jen nějaký další výrobek, který bude jen lapákem na peníze. Ale byl to omyl s velkým O. Už po týdnu užívání jsem si ji tak oblíbila, že si ji od té doby kupuji pravidelně a užívám na jaře a na podzim. Objednávám ji skrze Váš Walmark klub. Je to opravdu kvalitní výrobek, který nemá ve svém druhu konkurenci, a to, co je o mateří kašičce napsáno, je naprostá pravda. A ke všemu má výbornou chuť, takže se na ni vždy po dobu užívání vyloženě těším. Od té doby, co jsem ji objevila, vím, že Walmark nabízí opravdovou kvalitu. Zůstaňte stále tak dobří, jako doposud. S pozdravem  
Irena Lufinková, Hradec Králové

Vážená paní Lufinková,  
mateří kašička se skutečně právem nazývá zázrakem z přírody. Také doplněk stravy Royal Jelly BIO si po uvedení na trh oblíbilo mnoho našich zákazníků, stejně tak Royal Jelly BIO Junior, který je určený dětem. Velmi nás těší, že i Vy patříte k lidem, jimž mateří kašička pomáhá, a vážíme si i toho, že jste si našla čas nám o své zkušenosti napsat. Věříme, že i Vám udělá radost další balení Royal Jelly BIO, které posíláme na Vaši adresu.



DOPLNĚK STRAVY

### Pomohl mi Prostenal

Vážení přátelé z Walmarku,  
dovolte mi, abych Vám řekl svůj příběh. Je mi 70 let a měl jsem problémy s prostatou. I když reklamu nemusím, tak ta na Prostenal mě zaujala a já si jej koupil. Dobře jsem udělal, protože mi při mých problémech hodně pomohl. Stejně tak mi pomohlo Proenzi, které mi syn koupil, když mě bolela kolena. Léky od Vás jsou opravdu dobré a teď je vyzkouší i manželka, které má zase problémy s křečovými žilami. Na reklamu už nenadávám a rád se na ni podívám. A doufám, že na Varixinal bude z naší strany stejná chvála jako na Prostenal a Proenzi. Srdečně Vás všechny zdravím a přeji hlavně zdraví.

Vladimír Cichra, Borovany

### Vážený pane Cichro,

jsme si jisti, že doplněk stravy Varixinal, který patří k oblíbeným a velmi úspěšným produktům Walmarku, pomůže Vaší paní stejně, jako pomohly Vám přípravky Prostenal a Proenzi. Budeme rádi, když nás o výsledcích budete informovat. Přejeme i nadále hodně spokojenosti s našimi výrobky, pevné zdraví a balení Prostenalu FORTE zasiláme na Vaši adresu.



DOPLNĚK STRAVY



### S Proenzi Comfort jsem spokojena

Vážení,  
již mnoho let jsem členem Klubu Walmarku. Kupuji Vaše výrobky nejen pro členy mé rodiny, ale objednávám je i pro své přátele. Již téměř rok jsem po těžkém úrazu – zlomenině pravého ramene, lopatky, pažní kosti atd. Chodím již bez korzetu, jezdím na rehabilitaci. Koupila jsem si Proenzi Comfort a jsem s ním velmi spokojena. Lehce se v ústech rozpustí a myslím si, že mi velice pomáhá při rozcvičování páteře i ramene. Také bych chtěla velice poděkovat těm příjemným paním, které se mnou komunikují po telefonu při mých objednávkách. Děkuji jim také za jejich rady. Přeji Vám hodně spokojených zákazníků a všem pevné zdraví.

Marie Ryšavá, Boskovice

Vážená paní Ryšavá,  
i my Vám přejeme pevné zdraví, hlavně abyste se rychle a bez následků dostala po těžkém úrazu opět do formy. Pokud Vám k tomu může napomoci i doplněk stravy od Walmarku Proenzi Comfort, potěší nás to dvojnásob. Posíláme Vám ho jako poděkování za Váš dopis a věříme, že i s dalšími našimi přípravky budete mít stejně dobré zkušenosti.



DOPLNĚK STRAVY SE SLADIDLEM



### Viaderm Complete pro babičku i pro vnučku

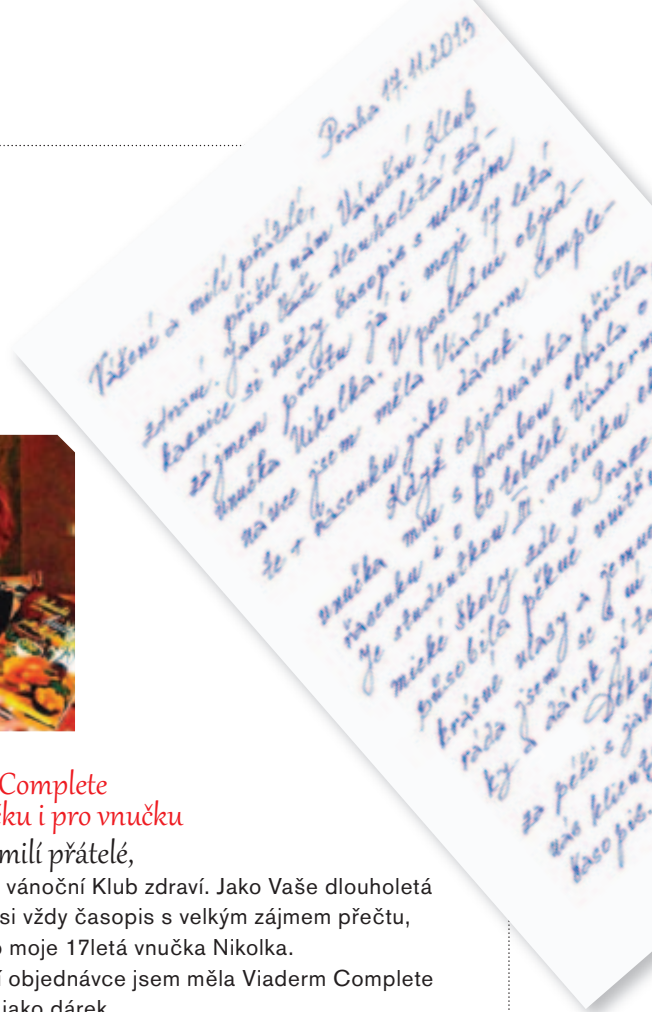
Vážení a milí přátelé,  
přišel nám vánoční Klub zdraví. Jako Vaše dlouholetá zákaznice si vždy časopis s velkým zájmem přečtu, stejně jako moje 17letá vnučka Nikolka. V poslední objednávce jsem měla Viaderm Complete + řasenku jako dárek. Když objednávka přišla, vnučka mne s prosbou obrala o řasenku i o 60 tobolek Viadermu. Je studentkou III. ročníku ekonomické školy v Praze. Aby působila pěkně, měla krásné vlasy a jemnou pleť, ráda jsem se s ní podělila o tobolek a dárek jí také dala. Děkujeme Vám obě dvě za péči, s jakou vytváříte pro nás klienty poučný a zajímavý časopis. Do Nového roku 2014 Vám přejeme samé úspěchy, radost a zdraví pro nás všechny.

Danuše Viternová, Praha 10-Vršovice

Vážená paní Viternová,  
zdravíme Vás i Vaši vnučku a moc nás těší, že Viaderm Complete je u Vás v rodině tak oblíbený. Posíláme Vám ještě jedno balení jako poděkování za Vaši přízeň a přejeme Vám i vnučce Nikolce hodně zdraví a spokojenosti.



DOPLNĚK STRAVY





## Řasa plná zdraví

Chlorella je sladkovodní zelená řasa, výjimečně bohatá na bílkoviny, vitaminy a minerály. **Pomáhá odstranit těžké kovy z těla a příznivě ovlivňuje funkci žlučníku, jater a ledvin** – orgánů, které mají v lidském těle detoxikační funkce. Chlorella pomáhá udržovat normální hladinu cukru a cholesterolu v krvi a přispívá k řádnému fungování imunitního systému. Je také zdrojem důležitých živin potřebných pro energetický metabolismus těla a napomáhá udržovat celkovou svěžest organismu. Přípravek **Chlorella Japan FORTE obsahuje vysoké dávky – 500 mg chlorelly v jedné tabletě**. Užívá se **3-5 tablet 2x denně**, 15 minut před jídlem, a zapijí se tekutinou.



DOPLNĚK STRAVY

## Walmart patří mezi 100 nejlepších!

Již od roku 1996 uděluje nezisková organizace Comenius, pan-evropská společnost pro kulturu, vzdělávání a vědecko-technickou spolupráci, ocenění v celonárodní soutěži Českých 100 Nejlepších, jejímž hlavním cílem je vybrat a ocenit české firmy, podniky nebo společnosti, které dosahují vynikajících či jinak pozoruhodných výsledků. Vyhodnocení tohoto žebříčku je každoročně založeno na součtu hlasů získaných ve společenské anketě, která probíhá vždy od září do listopadu daného roku. V loňském roce získal Walmart ČR, a. s., v této soutěži významné ocenění, když obsadil skvělé 19. místo a stal se zároveň jedinou farmaceutickou společností v České republice, která se do první stovky společností dostala. Více na <http://www.comenius.cz/ceskych-100-nejlepsich.htm>

## Multivitaminy – cesta k dobré náladě?

Užívání multivitaminových doplňků stravy se stalo u široké veřejnosti velmi populární. Ale teprve nedávno proběhly studie, které měly potvrdit jejich předpokládaný vliv na celkové zdraví a náladu. Randomizovaná klinická studie, která se uskutečnila v Austrálii, posuzovala účinky užívání multivitaminových přípravků, a to ve skupině 138 zdravých dospělých lidí ve věku 20 až 50 let. Multivitaminový přípravek použitý při této studii obsahoval vyšší množství vitaminů skupiny B, vitamin C, D a minerály. Studie probíhala 16 týdnů a bylo při ní využito klinických testů i individuálního sebezpozorování v souvislosti se stresem a úzkostí. **Z výsledků vyplynulo, že užívání multivitaminů bylo spojeno se snížením stresu, úzkosti a míry únavy, a to ve dnech, kdy byl multivitaminový přípravek podán.**



Zdroj: Pipingas A, Camfield D.A., Stough C. et al: The effects of multivitamin supplementation on mood and general well-being in healthy young adults. A laboratory and at-home mobile phone assessment. *Appetite* 2013;05:016.



## Miss farmacie má svou vítězku...

**Nejkrásnější lékárnici v soutěži Miss farmacie ČR se stala Pharm. Lucie Pagáčová, reprezentantka Walmarku!**

Celý loňský rok probíhala netradiční soutěž „krásy a inteligence“ Miss farmacie ČR, které se zúčastnilo několik desítek dívek z lékáren z celé České republiky. Odborná porota v čele s předsedkyní Monikou Židkovou vybrala na konci února 2013 deset finalistek, které pak za podpory 10 farmaceutických firem soutěžily o korunku krásy.

Když jsme vám v únorovém čísle představovali naši finalistku soutěže, slečnu Lucii Pagáčovou z lékárny Varnsdorf, tušili jsme, že má díky svému půvabu a osobitému šarmu šanci umístit se na některém z předních míst. I tak nás ale mile překvapilo a samozřejmě velmi potěšilo, když jsme se dozvěděli o jejím vítězství.

Věříme, že k triumfu slečny Lucie velkou měrou přispěly i hlasy vás, členů KZW, které jste jí během soutěžního klání posílali. Gratulujeme a přejeme do dalších let mnoho úspěchů nejen při podobných soutěžích, ale také při práci ve farmácii i v soukromém životě.

➤ Více o soutěži se můžete dozvědět na [www.missfarmacie.cz](http://www.missfarmacie.cz)

# Jak předcházet bolestem kloubů?

Bolesti kloubů se často objeví náhle, bez ohledu na věk. Na možnosti prevence a léčby kloubních potíží jsme se proto zeptali **MUDr. Michaely Tomanové**, primářky Rehabilitačního ústavu v Brandýse nad Orlicí.

## Se kterými klouby bývají nejčastěji problémy a komu nejvíce hrozí?

Onemocnění kloubů se vyskytuje nejčastěji v kloubech, které jsou vystaveny větší zátěži, jako kolenní, hlezenní a kyčelní klouby. Výjimkou ale nejsou ani menší klouby jako například rameno, loket či páteř, jejichž opotřebení vzniká zejména z nadměrného jednostranného zatěžování až přetěžování. Dalšími příčinami může být také nadváha, nedostatek pohybové aktivity, dědičnost, vrozené vady, špatné držení těla či nevhodná obuv.

## Jaké jsou možnosti prevence?

Chcete-li předcházet zdravotním problémům, vyvarujte se nadměrného přetěžování kloubů, hlídejte si váhu, dbejte na výživu a zdravý životní styl. Jako účinná prevence funguje přiměřená pohybová aktivita, která nepřetěžuje klouby. Vhodné je například plavání nebo rehabilitace ve vodě, protože klouby jsou v tomto prostředí odlehčené a snadněji se s nimi pohybuje.

## Které sportovní disciplíny bychom měli naopak omezit?

Sporty nejvíce ohrožující klouby jsou obecně ty, které jsou spojeny s nárazovým zatížením kloubů. Jde například o tenis nebo squash. Dále jsou to kolektivní sporty, jako je volejbal nebo fotbal, u nichž je obtížné přizpůsobit tempo vlastním potřebám. Pokud si nejste jistí, zda vám určitý pohyb neškodí, poraďte se raději se svým rehabilitačním lékařem.

## Jak můžeme podpořit dobrý stav kloubů?

Nejčastější příčinou bolesti kloubů je opotřebení kloubní chrupavky, která ztrácí svoji pružnost a ztenčuje se. Podpůrně mohou působit například přípravky s obsahem glukosamin sulfátu, chondroitin sulfátu, kyseliny hyaluronové a kolagenů.

## V jaké fázi bychom měli vyhledat lékařskou pomoc?

Při déletrvajících bolestech je nutné vyšetření odborným lékařem, který poté stanoví diagnózu. Je třeba rozlišit, zda se jedná o poškození měkkých tkání kloubů, nebo zda jde o poškození chrupavky, jako je tomu u artrózy. Lékaře vyhledejte i v případech, kdy se k bolesti přidávají další příznaky, např. otok, zatuhnutí, zarudnutí.

## Jak může pomoci léčebná rehabilitace?

Zpočátku lze problémy s klouby řešit i pomocí léčebné rehabilitace. S metodou INFINITY vás fyzioterapeut při rehabilitaci naučí cviky, které synchronizují funkci postiženého kloubu a zároveň nepřetěžují klouby.

## Můžete metodu INFINITY blíže představit?

Tato metoda má jednoduchý princip, ale současně nabízí i velké množství variací. Cvičení je založeno na zlepšení stability těla, zároveň klade důraz na uvolnění, protažení a posílení celého pohybového ústrojí. Metoda učí pacienty koordinovat, vnímat, ovládat a kontrolovat své vlastní tělo.

## Pro koho je tato metoda vhodná?

Metodou INFINITY doporučujeme pro léčbu poruch pohybového systému. Patří sem například onemocnění páteře, kloubů či svalů, poúrazové a pooperační stavy a některá neurologická onemocnění. Současně slouží jako preventivní pohybový program pro lidi, kteří chtějí udělat něco pro své zdraví.



**MUDr. Michaela Tomanová**, primářka Rehabilitačního ústavu Brandýs nad Orlicí, [www.rehabilitacniustav.cz](http://www.rehabilitacniustav.cz)



# První lék od Proenzi!

Absolutní novinku na trhu představuje první volně prodejný lék od Proenzi, Prubeven 750 mg potahované tablety, který přináší úlevu od symptomů mírné až středně těžké osteoartrózy kolene.

Co jste možná netušili...

Glukosamin sulfát je vhodné užívat dlouhodobě. Nepřináší jen úlevu od bolesti, ale také od dalších symptomů osteoartrózy, jako je ztuhlost kloubů, otoky, praskání a vrzání v kloubech.

**Osteoartróza** je nejčastější onemocnění kloubů, kterým trpí miliony lidí na celém světě. V kolenních kloubech, které jsou postiženy osteoartrózou, se chrupavka, která chrání kloubní hlavice, postupně opotřebovává. Kloubní tekutina ztrácí schopnost absorbovat nárazy způsobené pohybem a zátěží, kosti se začínají o sebe vzájemně třít, což vyvolává typické příznaky osteoartrózy kolenního kloubu – bolest nebo ostré bodání v kolenu při pohybu, ale i v klidu, ztuhlost kloubů (především po ránu), otoky kloubů atd. Podle závažnosti projevů lékaři rozlišují osteoartrózu stupně

1 až 4, nebo ji hodnotí jako mírnou, střední a závažnou.

## Pomoc pro vás

Lidé, kteří trpí projevy mírné až středně těžké osteoartrózy kolene, mají nyní možnost vyzkoušet účinky nového léku od Proenzi, **Prubeven 750 mg potahované tablety**. Tento volně prodejný

lék s obsahem glukosamin sulfátu zmírňuje bolest kloubů a další příznaky mírné až středně těžké osteoartrózy kolene. **Lék Prubeven obsahuje v denní dávce 1500 mg účinné látky glukosamin sulfátu ve dvou tabletách na zmírnění projevů osteoartrózy.**

## Bez předpisu

Nový lék Prubeven není vázán na lékařský předpis a můžete jej zakoupit běžně v lékárnách. Protože se však jedná o lék, nikoli o doplněk stravy, nelze jej zatím zakoupit prostřednictvím zásilkového prodeje Walmarku.

## Jak pomáhá lék Prubeven 750 mg

Přináší úlevu při projevech osteoartrózy kolene, jako jsou:

- bolesti kloubů
- ztuhlost kloubů
- praskání a vrzání v kloubech
- otoky kloubů

Užívá se 1 tableta 2x denně, nebo 2 tablety 1x denně. Tablety se polykají celé a zapíjejí se vodou.



LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. ČTĚTE POZORNĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.



# Řešení pro ŽENY

Každá žena, které záleží na dobré kondici i půvabném vzhledu, jistě uvítá nový doplněk stravy Proenzi® Lady Collagen. Chutné cucací tablety jsou unikátní svým složením na bázi kolagenu.

**Především ženy** jistě ocení přípravek, který jim pomůže zachovat dobrý stav kloubů a zároveň díky obsahu kolagenu prospěje perfektnímu vzhledu jejich pleti, vlasů a nehtů.

Přesně podle těchto požadavků a speciálně pro ženy byl vyvinut přípravek Proenzi® Lady Collagen.

Co jste možná netušili...

Proenzi® Lady Collagen má ještě jeden vítaný účinek – působí totiž skvěle na pleť, které dodává potřebný kolagen pro krásný a mladistvý vzhled. Stejně povzbudivě působí i na vlasy a nehty.

## Vyznáte se v kolagenech?

- Kolagen je **bílkovinná složka** mezibuněčné hmoty pojivových tkání, jako jsou chrupavky, šlachy, kosti, kůže, cévy a další.
- Společným stavebním rysem kolagenů je přítomnost tří řetězců, které **tvorí trojitou šroubovici**.
- V lidském těle bylo popsáno **27 druhů kolagenu**. Jiné typy kolagenu jsou v chrupavce, jiné ve šlachách nebo meziobratlových ploténkách.
- V lidském organismu se v nejvyšší míře vyskytuje **kolagen typu I**. Nachází se například ve šlachách nebo v organických částech kostí.
- V chrupavce je nejběžnějším typem **kolagen typu II**.

## Proenzi® Lady Collagen

DOPLNĚK STRAVY

**Proenzi® Lady Collagen** je produkt na bázi kolagenu ve formě chutných žvýkacích tablet s citronovou příchutí. Obsahuje kolageny typu I a II a vitamin C, který přispívá k normální tvorbě kolagenu pro normální funkci chrupavek a kostí. Užívá se **1 tableta denně, která se lehce rozkouše. Nemusí se zapíjet.**

Proenzi® Lady Collagen se doporučuje **k podpoře všech kloubů v lidském těle – kolenních, kyčelních, kloubů rukou a páteře, zvláště pak při zvýšené zátěži nosných kloubů** (těžká fyzická práce, sport, nadváha).

### Hlavní účinné látky Proenzi® Lady Collagen

- kolagen typu I
- kolagen typu II
- vitamin C



Ochucené tablety můžete lehce rozkousat nebo nechat volně rozpustit v ústech a nemusíte je zapíjet.

Novinka

## Proenzi® Lady CalciCube

Také ženské kosti si zaslouží tu nejlepší péči. Vyzkoušejte **Proenzi® Lady CalciCube** – lahodné měkké žvýkací karamelky, které obsahují vápník a další klíčové vitaminy (především D a K), které jsou nezbytné pro udržení zdravých a silných kostí. Pro optimální výsledky doporučujeme užívat **1 až 2 karamelky denně**.

DOPLNĚK STRAVY



# Lebedím si s RYBIČKAMI

**Roman Vojtek** vystudoval muzikálové herectví a za své výkony byl dvakrát navržen na Cenu Thálie. K jeho popularitě přispělo i vítězství v taneční soutěži StarDance nebo role studenta Karla v retro seriálu Vyprávěj.

❖ **Pocházíte ze Vsetína, vystudoval jste JAMU v Brně, ale už řadu let žijete v Praze. Nestýská se vám po Moravě?**

To víte, že ano! Ale nežijeme přece v USA, kde to z jednoho konce země na druhý trvá deset hodin letu. Takže když mám čas, odjedu na Moravu. Jako třeba teď před Vánoce – sebral jsem svou malou dcerku a na tři dny jsme odjeli na chaloupku. Lyžovali jsme, já jedl domácí klobásky a pil slivovici, a bylo nám fajn.

❖ **Původně jste se vyučil jako mechanik-seřizovač obráběcích strojů. Kdy nastal ten zlom, že jste se rozhodl stát se hercem?**

Já nikdy nechtěl být hercem. U nás na Vsetíně není divadlo, takže já ani moc nevěděl, že takové povolání existuje. Ale jedna moje kamarádka se hlásila na JAMU a potřebovala někoho, s kým by na přijímacích zkouškách předvedla povinný dialog. Tak vzala mě. A protože jsem se jim tam nějak líbil, řekli mi, ať to příští rok zkusím taky. No a já to zkusil a ono to vyšlo.

❖ **Která muzikálová role byla pro vás nejzajímavější?**

Já měl opravdu rád snad všechny. Těch rolí bylo přes třicet a jedna hezčí než druhá. Třeba hodně zásadní pro mě byla West Side Story. Tu jsem hrál možná 600krát, a to navíc ve dvou rozdílných inscenacích – v Brně i v Praze. A navíc

jsem si vyzkoušel všechny tři hlavní mužské role – Tonyho, Bernarda i Riffa. No uznejte... komu se to poštěstí. V Brně jsem měl taky moc rád autorské muzikály pánů Moši a Merty, například Sny svatojánských nocí nebo Babylon. V Praze pak pro mě byly důležité moje první dvě hlavní role v muzikálech Vlasy a Pomáda. A pak to šlo už rychle... Monte Christo, Miss Saigon, Dracula, Jack Rozparovač, Producenti atd. No a z těch posledních mám moc rád Quasimoda, nebo naši pražskou novinku muzikál Zorro, kde hraju svého prvního opravdového „záporáka“.

❖ **V roce 2006 jste spolu s Kristýnou Coufalovou vyhráli taneční soutěž StarDance. Jak na tuhle práci vzpomínáte?**

Spolu se seriálem Vyprávěj to byla nejhezčí práce, jakou jsem měl možnost si vyzkoušet. StarDance je úžasná soutěž, na kterou prostě nejde zapomenout. Byly to čtyři měsíce intenzivní, nádherné práce, ale stálo to za to. S partnerkou jsme už ke konci soutěže trénovali i devět hodin denně a takovou makačku jsem nikdy nezažil. Ale mělo to smysl. A navíc tam vznikla přátelství, která trvají dodnes, a dokonce ještě stále s mojí taneční partnerkou občas vystupujeme a tančíme.

❖ **Nejen tanec, ale i herectví vyžadují dobrou tělesnou kondici. Jak si ji udržujete?**  
Sportoval jsem hodně v mládí, dělal

jsem vrcholově gymnastiku. Teď už mám trochu jiné zájmy, méně času a taky starší tělo :-). Takže sportuju jen rekreačně. Moc rád lyžuju nebo jezdím na prkně, no a v létě jsem byl párkrát na kurzu free divingu, a to mě dostalo! Jen na vysvětlenou – jedná se o potápění pouze na nádech, bez přístrojů. Já se dostal až do čtyřiceti metrů a se zadržným dechem ve vodě vydržel 5.25 minut. Je to nádherný sport, který se dá úžasně využít na dovolených – tedy pokud šnorchlujete tak rádi, jako já. Potopím se tak celkem v pohodě až do 15 i 20 metrů a v klidu si tam lebedím s rybičkami.

❖ **Vaší dcerce Editě jsou tři roky. Začnete ji třeba už letos učit lyžovat?**

Ona už to umí :-). Začala loňskou zimu, když měla dva a půl. A docela se to i naučila. Sjížděla sama modrou a na dětský vlek se sama zapnula a vyjela nahoru. Teď má tři a půl a uvidíme, kolik si toho bude pamatovat. My ji ale nenutili. Mysleli jsme, že začne až letos, ale máme byt na horách, kde s ní moje žena trávila v zimě hodně času, a Editka to prostě chtěla zkusit. A protože si myslím, že se děti do takových věcí nemají nutit, tak když po deseti minutách pokusů o lyžování řekla, že už nechce, vzal jsem ji domů. Jenže ona druhý den chtěla zase! Tak jsem si koupil krátké lyže, abych mohl jezdit pozadu a držet jí špičky, a ono jí to šlo.

**❖ Jste zpěvák, herec, tanečník i moderátor... Daří se vám vyvažovat velké pracovní nasazení odpočinkem? Co považujete za ideální způsob relaxace?**

Ideální způsob je nic nedělat a hodně spát. Jenže kolikrát se vám to povede! Navíc s malým dítětem. Takže mně se to vyvažovat moc nedaří. Ale já si nestěžuju. Jsem rád, že mám hodně práce, a jsem za to osudu moc vděčný.

**❖ Patříte mezi ty, kteří se snaží předcházet zdravotním obtížím, nebo řešíte onemocnění, až když nastane?**

Mám plastiku křížového vazu, takže co se týká výživy kloubů, neustále něco zkouším. Myslím si, že je to lepší cesta, než nadávat, že mě všechno bolí. Naše tělo se chová podle toho, co mu dáváme. Takže i já se snažím být na něj hodný. Netvrdím, že nejím absolutně nic nezdravého a že piju jen minerálku, ale myslím si, že se stravuju docela zdravě.

**❖ Čeká vás v novém roce nějaká zajímavá role, kterou můžete už teď prozradit našim čtenářům?**

Bude toho naštěstí zase hodně. Čeká mě nejspíš nový televizní seriál, jeden film a dvě muzikálové role. Takže ať už se uvidíme v divadle, nebo na vás budu v obýváku koukat z televize, přeju vám jen to nejlepší v novém roce! Buďme zdraví a šťastní!!!

*(Pozn. red.: Rozhovor proběhl v prosinci loňského roku.)*





# Novinky v barvě SLUNCE

## Vitamin A + D

Nový doplněk stravy obsahuje dva důležité vitaminy A a D. Vitamin A je nezbytný pro **normální zrak** a **zdravou kůži**, zároveň napomáhá udržet v lidském těle žádoucí úroveň železa.

Vitamin D ocení především lidé, kterým se této látky nedostává nebo potřebují její zvýšený příjem (např. děti pro správný vývoj kostí a lidé, kteří jsou málo vystaveni slunečnímu světlu – dlouhodobě pracující v interiéru, staří a nemocní lidé upoutaní na lůžko...).

Vitamin D **přispívá ke vstřebávání vápníku**, proto je důležitý pro **normální funkci kostí** a **zubů**. Rovněž je nezbytný pro správné fungování všech svalů. **Vitaminy A a D představují jedinečnou kombinaci** zdraví prospěšných látek a zároveň přispívají k normální funkci imunitního systému.

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

### Jak pomáhají...

- vitamin A pozitivně ovlivňuje zrakové funkce
- vitamin A pomáhá udržet zdravou kůži
- vitamin D je důležitý pro zdravé kosti a zuby
- vitaminy A a D posilují imunitní systém organismu



Novinka

DOPLŇKY STRAVY



## Omega 3 rybí olej PREMIUM

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

S přípravkem Omega 3 rybí olej PREMIUM získáte až 3 000 mg rybího oleje v denní dávce!

Novinka

Omega 3 rybí olej PREMIUM = rybí olej + selen + vitamin E a D



NA LÉKÁRNÁCH  
K DOSTÁNÍ OD DUBNA.

Řada jedinečných doplňků od Walmarku, pro které jsou typické výrazně žluté obaly, se nyní rozrostla o 5 nových přípravků – Rutin 50 mg, Vitamin A + D, Biotin 300 µg, Beta karoten 15 mg PLUS a Omega 3 rybí olej PREMIUM.



### RUTIN 50 mg

Rutin, někdy také označovaný jako vitamin P, patří mezi významné flavonoidy. Vyskytuje se například v chřestu, kůře citrusových plodů, jablečné slupce, broskvích, nektarinkách, lesních plodech, kiwi, banánech, ve slupkách rajčat a také ve výluhu zeleného a černého čaje.

Ve vysokém množství je rutin obsažen například v pohance. Pohanka je známá pro svůj příznivý vliv na zdraví cév, které tak mohou pomáhat udržovat zdravé srdce.

**Každá tableta přípravku obsahuje 50 mg rutinu.** Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí tekutinou.

Co jste možná netušili...

Většina fytochemických látek, mezi které patří také flavonoidy, má vysoce účinné antioxidační vlastnosti. To znamená, že tyto látky jsou schopné neutralizovat volné radikály, nestabilní molekuly poškozující tkáňové buňky.

Novinka



### Beta karoten 15 mg PLUS

Nový doplněk stravy obsahuje **vysokou dávku beta karotenu, navíc je obohacený o biotin a selen.** Beta karoten je významný provitamin, který se v těle mění na vitamin A. Ten je důležitý pro zachování zdravého zraku, má pozitivní účinek na pokožku a přispívá k normální funkci celého imunitního systému.

Beta karoten je v novém doplňku stravy Beta karoten 15 mg PLUS doplněn o biotin, což je vitamin důležitý pro normální funkci pokožky a vlasů, a také selen – stopový prvek, který má pozitivní vliv na vlasy a nehty a přispívá k ochraně buněk před škodlivými volnými radikály, jež mohou vznikat například vlivem UV záření během vystavení pokožky slunci. Užívá se **1 tobolka denně** při intenzivním opalování. Zapíjí se tekutinou.

#### Komu hlavně prospívá...

- lidem vystaveným slunečnímu UV záření
- turistům a cestovatelům
- osobám žijícím ve slunném či vysokohorském klimatu
- lidem se světlou pletí

Novinka



### Biotin 300 µg

Biotin je součástí celé řady enzymů, které pomáhají k lepší energetické přeměně. Nedostatek tohoto vitamínu se může projevit při poruše trávení, oslabení střevní mikroflóry nebo při užívání antibiotik či sulfonamidů především na vzhledu kůže, nehtů a vlasů. Největší zásobárnou biotinu jsou jedlé kaštiny a játra, obsažen je i v luštěninách, mléku, sóje, ovesných vločkách, vaječných žloutcích, malinách nebo houbách. Dobrým zdrojem je také včelí mateří kašička.

Biotin má **blahodárný vliv na pokožku**, pomáhá ji udržovat zdravou a **přispívá k zachování zdravých vlasů**. Je také vhodný v případě intenzivní únavy a během zotavování.

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

Co jste možná netušili...

Slovo „biotin“ je odvozeno od řeckého slova „bios“, což znamená „život“.

Biotin je často nazýván vitaminem B7 nebo vitaminem H (z německého „Haut“ = kůže), protože právě na lidské pokožce je jeho nedostatek dobře patrný.

Novinka



# Tajemství štíhlé linie

Mnoho žen po čtyřicítce potvrdí, jak je v tomto věku obtížné udržet si ideální hmotnost. Pomoci jim může doplněk stravy Bellasin 40+, který byl vyvinut speciálně pro jejich potřeby.

## Jak správně užívat

Užívá se 1 tableta 2x denně, nejlépe ráno a v poledne společně s jídlem. Nedoporučuje se užívat tablety navečer, protože obsahují kofein a mohly by způsobit nespavost.

DOPLŇEK STRAVY



Co jste  
možná  
netušili...

- V současné době je známo **více než 300 druhů** rostlin s různým obsahem fytoestrogenů. Největší množství se prý nachází v rostlině Pueraria mirifica, která se vyskytuje v Thajsku a Barmě. U nás patří mezi nejznámější rostliny obsahující fytoestrogeny sója, červený jetel a vojtěška.
- Podle jedné staré legendy objevil výjimečné vlastnosti zeleného čaje jeden **čínský císař**, který v roce 2700 př. Kr. seděl pod čajovníkem a do šálku horké vody mu spadlo několik lístků z tohoto stromu.
- Za nejvýznamnější účinnou látku v zeleném čaji je považován **polyfenol EGCG** (epigallocatechin gallát), který jako důležitý antioxidant pomáhá chránit buňky před poškozením.

látek, které společně podporují **spalování tuků** a zároveň působí na celkovou vitalitu a psychickou vyrovnanost. Bellasin 40+ zároveň obsahuje také látky nezbytné pro pevné kosti.

### Přesně namíchaný „koktejl“

Mezi tzv. termogenní látky, které povzbuzují spalování tuků, patří především guarana, zelený čaj a L-karnitin. **Fytoestrogeny** z červeného jetele a sóji mohou pomáhat při potížích spojených s hormonálními výkyvy. Bellasin 40+ obsahuje i výtažky z rostliny rozchodnice růžové, která patří k silným adaptogenům a dokáže doplnit chybějící energii a vitalitu. Také zázvor má vliv na vitalitu a přispívá i k dobrému zdraví srdce.

Výčet účinných látek v doplňku stravy Bellasin 40+ navíc doplňuje vitamin D a vápník, které jsou důležité pro dobrý stav kostí.



## Bellasin 40+ má pozitivní vliv na:

- Spalování tuků (zelený čaj a guarana)
- Vitalitu (zelený čaj, guarana a zázvor)
- Psychickou vyrovnanost (zelený čaj, guarana a rozchodnice)
- Pevné kosti (vápník a vitamin D)
- Hormonální výkyvy (červený jetel)
- Zdraví srdce (červený jetel, zelený čaj a zázvor)

Mezi přípravky, které vám pomohou zbavit se nadbytečných kil a dostat tělo zpátky do formy, patří i Bellasin 40+. K přípravě zdravých dietních nápojů pak poslouží mixer „Shake and go“ zn. Concept. Zapojte se do našeho kvízu, a jeden ze tří přístrojů může být váš!

## Kvíz

### 1. Mezi látky, které jsou schopné podpořit tukový metabolismus, patří:

- a. bílý čaj
- b. mléko
- c. zelený čaj

### 2. Smoothie je:

- a. chlazený nápoj namíchaný z čerstvého ovoce nebo zeleniny
- b. popová skupina, populární v 80. letech minulého století
- c. sladkovodní řasa s výjimečnými účinky na lidské zdraví

### 3. L-karnitin pomáhá:

- a. ke zhnědnutí pokožky při opalování
- b. přeměňovat tuky na energii
- c. přeměňovat energii na tuky

### 4. Guarana je:

- a. druh africké opice
- b. mořská ryba s vysokým obsahem omega-3
- c. rostlina napomáhající spalování tuků

### 5. Přípravek Bellasin 40+ je vhodný pro ženy okolo:

- a. 20 let
- b. 30 let
- c. 40 let

# Zdravé hubnutí



### „Shake and go“ Concept se představuje

Smoothie přístroj „Shake and go“ od zn. Concept je nepostradatelným pomocníkem vyznavačů moderního životního stylu. V nádobě mixéru si připravíte nápoj dle vlastní chuti, nejrůznější druhy koktejlů, smoothies, proteinové a dietní nápoje. Pak nádobu jednoduše odšroubujete a můžete vyrazit. Díky integrovanému výklopnému brčku je konzumace pohodlná i během chůze, sportu či cestování autem (tvar mixovací nádoby je rozměrově přizpůsoben běžným držákům nápojů v autě). Set obsahuje mixér + 2 mixovací plastové nádoby. Více informací najdete na [www.my-concept.cz](http://www.my-concept.cz)

Co jste možná netušili...

Smoothies jsou nápoje hustší než džusy, protože vznikají z rozmixované ovocné nebo zeleninové dřeně. Neobsahují zmrzlinu, mohou ale obsahovat mléko.

## Pravidla soutěže

Zkuste správně odpovědět na otázky v našem kvízu a svoje odpovědi (např. 1a, 2b atd.) pošlete do 15. 4. 2014 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: [farmainfo@walmart.cz](mailto:farmainfo@walmart.cz). Obálku nebo e-mail prosím označte heslem „Kvíz Concept“. Z došlých správných odpovědí vylosujeme tři výherce, kteří dostanou přístroj „Shake and go“ zn. Concept.



## KLUBOVÉ AKCE PRO VÁS!



**SLEVA až 500 Kč na váš nákup!**

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

V období od 1. 3. 2014 do 15. 4. 2014 můžete získat na svůj nákup mimořádnou slevu dle vlastního výběru. Při nákupu v zásilkovém prodeji stačí zadat slevový kód.

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

**SLEVA 100 Kč**  
Při nákupu nad 1 000 Kč!  
*Slevový kód: **bonus100***

**SLEVA 300 Kč**  
Při nákupu nad 2 500 Kč!  
*Slevový kód: **bonus300***

**SLEVA 500 Kč**  
Při nákupu nad 3 500 Kč!  
*Slevový kód: **bonus500***



**Staňte se naším fanouškem a získajte balíček produktů značky Walmark!**

### facebook

Máte svůj profil na Facebooku? Přidejte si nás mezi svoje přátele na **www.facebook.com/klubzdravi** a hrajte o 20 balíčků našich produktů v ceně 700 Kč!

Akce je platná do 31. 5. 2014.



**Dvojnásobný bonus na čárové kódy!**

V období od **1. 3. 2014 do 30. 4. 2014** můžete získat **zvýhodněný dvojitý bonus za čárové kódy vybraných výrobků**. Tyto produkty jsou označeny červeným písmem a naleznete je v tabulce bonusů na stranách 18 a 19.



**S věrnými klienty o krok dál**

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

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

### Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- **4x ročně informační zasluku s časopisem, ceníkem, vzorkem produktu nebo drobným dárkem** přímo do vaší poštovní schránky.
- **Mimořádnou 20% slevu** pro váš nákup u příležitosti vašich kulatých narozenin.
- **Zdravotní konzultace s naším lékařem** mimo stanovené dny.
- **Možnost získání Walmark korun** prostřednictvím **speciálních soutěží a dotazníků**.
- **Posílání informací o novinkách a mimořádných nabídkách** na základě individuálních požadavků.

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



**TOP 10 produktů WALMARK!**

Podle počtu prodaných kusů v zásilkové službě Walmark.



**1**

Proenzi Comfort  
120 tablet



**2**

Vápník - Hořčík - Zinek FORTE  
100+30 tablet



**3**

Beta karoten 6 mg  
100+30 tobolek



**4**

Omega 3 rybí olej FORTE  
120+120 tobolek





## Vyberte si dárek za svůj nákup!

Po dosažení určité hodnoty nákupu získáte dárek.



Při nákupu produktů v celkové výši (po odečtení slevy) od 1 500 do 2 500 Kč si můžete vybrat 1 výrobek Walmark z aktuální nabídky.



Při nákupu produktů v celkové výši (po odečtení slevy) od 2 501 Kč do 3 900 Kč obdržíte koupelnovou sadu.



Při nákupu produktů v celkové výši (po odečtení slevy) od 3 901 Kč obdržíte dárkovou kazetu cejlonských čajů.

Společnost Walmark, a. s., si vyhrazuje právo změny dárků. Zobrazení dárků v nabídce je pouze ilustrační a nemusí dokonale zobrazovat skutečnou barvu a tvar předmětu. Informaci o dárcích naleznete na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) anebo na bezplatné informační lince zákaznického servisu 800 141 141.



## Objednat produkty je tak snadné...

**Nakupujte pohodlně a rychle v našem zásilkovém prodeji!**

- **On-line** na internetové adrese [www.kzw.cz](http://www.kzw.cz). Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou)
- **Telefonicky na bezplatné lince 800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 19.00
- **Písemně**, vyplněním objednávky v ceníku zásilkové služby a zasláním na adresu: Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- **Elektronickou poštou** na adrese: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz)



## Jak mi zašlete zboží z mé objednávky?

- **Obchodním balíkem České pošty**  
Poštovné a balné ve výši **85 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.
- **Kurýrní službou DPD Classic doručení Privat**  
Přepravné a balné ve výši **98 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.



## Telefonická poradna s lékařem



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

## Jaké otázky vám pomůžeme vyřešit?

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

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

**Každé pondělí od 15.30 do 17.00 hodin.**

Na bezplatné lince **800 141 141** Klubu zdraví anebo na internetových stránkách [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) v sekci otázky.



5

Coenzyme Q10 30 mg  
60+60 tobolek



6

Laktobacily FORTE s fruktosaccharidy  
60+60 tobolek



7

Varixinal 60 tablet



8

Magnesium + B6  
100 tablet



9

Chlorella Japan  
FORTE 300 tablet



10

ProstenaL FORTE  
90+30 tablet



# Dárky věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

Outdoor

Obj. č. 5200



Outdoorový rychleschnoucí ručník 60x120 cm **195 Wk**

Obj. č. 9000



Sportovní ledvinka HUSKY Maya 1 l **260 Wk**

Novinka

Obj. č. 9100



Vodní vak HUSKY 1,5 l **280 Wk**

Novinka

Obj. č. 9200



Outdoorová sada (LED svítidla a skládací nůž) **295 Wk**

Novinka

Domácnost

Obj. č. 7100



Filtrovní láhev 0,8 l **460 Wk**

Doprodej

Obj. č. 4800



Sportovní taška HUSKY Grape 4 l **540 Wk**

Novinka

Obj. č. 3700



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

Obj. č. 5700



Víceúčelový batoh HUSKY Boost 20 l v modrém a červeném provedení **670 Wk**

Novinka

Obj. č. 2600

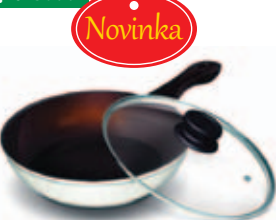
Obj. č. 8100



Společenská hra KZW **290 Wk**

Novinka

Obj. č. 8600



Keramická pánev wok s poklicí 28 cm **540 Wk**

Novinka

Obj. č. 8700



K dostání od dubna. Keramický hrnec s poklicí 24 cm **540 Wk**

Novinka

Obj. č. 8800



Sada nerezových jídelních příborů 24 ks **450 Wk**

Novinka

Obj. č. 8500



Filtrovní konvice 2,4 l s filtrem **380 Wk**

Doprodej

Obj. č. 8000



Náhradní láhve SodaStream 2x1 **190 Wk**

Obj. č. 7900



SodaStream Sourse white **1 390 Wk**

Novinka

Obj. č. 8900



CONCEPT Shake - mixér pro přípravu nápoje **495 Wk**

Časově omezená nabídka!

## Tabulka produktů věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Acneon	30 tablet	6038	18	254
Americké Mega Brusinky	30 tablet	9915	10	144
Antioxidant	30 tablet	3260	5	66
Arthrostop krém	100 ml	6315	7	94
Arthrostop krém	250 ml	9420	10	139
Arthrostop Chondro	120+60 tablet	3258	30	425
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	460
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	727
Benosen	20 tablet	1521	10	135
<b>Benosen</b>	<b>40 tablet</b>	<b>3785</b>	<b>34</b>	<b>231</b>
Beta karoten 6 mg	100+30 tobolek	0207	9	132
Beta karoten 6 mg	30 tobolek	3376	4	58
Beta karoten PLUS	50+10 tobolek	7425	7	94
Beta karoten PLUS	90+30 tobolek	7432	12	169
B-komplex + vitamin C	100 tablet	3109	7	103
CalciCube čokoláda	30 ks	6062	11	149
<b>CalciCube čokoláda</b>	<b>60 ks</b>	<b>9079</b>	<b>36</b>	<b>255</b>
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	50
Céčko víceň 100 mg	40 tablet	6179	2	26
Coenzym Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	11	141
Coenzym Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	18	211
Česnek Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	49
Decolen pro ženy	50 tablet	L3459	21	295

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
Decolen pro ženy	100 tablet	L3466	39	540
Degasin	32 tobolek	2015	8	114
Denoxinal	30 tablet	3990	14	190
<b>Denoxinal</b>	<b>60 tablet</b>	<b>4003</b>	<b>50</b>	<b>346</b>
Dialevel	30 tablet	1941	13	160
Dialevel	60 tablet	3938	25	287
Dialevel	120 tablet	1508	36	500
Dýně	30 tobolek	3314	6	88
Echiňáčci Bubble Gum	100 tablet	4038	11	152
Echiňáčci Bubble Gum	30 tablet	4540	4	59
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	11	152
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	4	59
Folixil pro muže	60 tablet	L5283	51	710
GelActiv Pro	100+50 tablet	L2003	37	518
<b>Ginkgo Biloba PLUS 40 mg</b>	<b>100 tablet</b>	<b>2719</b>	<b>28</b>	<b>192</b>
Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	30 tablet	2238	6	77
Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	60 tablet	2245	8	118
GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	10	143
GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	19	260
GinkoPrim MAX	30 tablet	4432	11	155
GinkoPrim MAX	60 tablet	4449	20	275
GinkoPrim MAX	90 tablet	6337	25	345
<b>GinkoStim</b>	<b>30 tablet</b>	<b>4618</b>	<b>20</b>	<b>133</b>

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

# Tabulka produktů věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

Výrobky označené červenou barvou jsou zařazeny do akce „dvojnásobný bonus“. Hodnoty bonusů u zvýhodněných produktů uvádíme už s akčním bonusem!

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	14	191
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	73
Guarana Energy	60 tablet	6610	13	180
Hlíva ústříčná PLUS	60+30 tablet	7259	19	270
Hlíva ústříčná PLUS	120+60 tablet	7266	33	459
Hlíva ústříčná FORTE	60+30 tablet	6679	20	274
Hlíva ústříčná FORTE	90+90 tablet	2782	24	343
<b>Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily</b>	<b>30 tbl. + 30 tob.</b>	<b>4899</b>	<b>34</b>	<b>234</b>
<b>Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily</b>	<b>60 tbl. + 60 tob.</b>	<b>4905</b>	<b>56</b>	<b>393</b>
Hlíva ústříčná Premium	60+30 tablet	5650	20	275
<b>Hlíva ústříčná pro děti</b>	<b>60 tablet</b>	<b>8607</b>	<b>32</b>	<b>220</b>
Hlíva ústříčná pro děti	30 tablet	8591	9	131
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	123
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	50
Chlorella Japan Forte	100 tablet	7198	9	131
Chlorella Japan Forte	300 tablet	7204	23	327
Chrórn Forte 200 µg	30 tablet	5424	9	126
ImunActiv	30 tablet	2276	10	135
<b>ImunActiv</b>	<b>60 tablet</b>	<b>5931</b>	<b>32</b>	<b>221</b>
Jód výtážek z Kelpu	50 tablet	3444	5	69
Jód výtážek z Kelpu	100 tablet	5219	9	122
Konopný gel chladivý	250 ml	0457	11	158
Konopný krém	125 ml	0464	10	144
Konopná mast	125 ml	0471	11	151
Korejský ženšen	30 tablet	3952	9	129
Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy	30+30 tobolek	0136	10	145
Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidy	60+60 tobolek	0143	19	268
Lipoxal Xtreme II	120 tablet	6443	60	783
Lipoxal Xtreme II	60 tablet	6436	33	432
Lecithin s resveratrolem	90 tablet	6556	12	163
Liderin	18 tablet	8802	52	734
Liderin	6 tablet	8796	30	419
Livinorm	30 tobolek	8317	11	158
Livinorm	60 tobolek	9864	19	269
Lutein Forte 20 mg	60+60 tobolek	1942	26	362
Mabelle	30 tablet	1767	17	236
<b>Mabelle</b>	<b>60 tablet</b>	<b>3914</b>	<b>60</b>	<b>414</b>
Magnesium + B6	100 tablet	6382	8	116
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	68
Martánci s Inulinem, příchutí lesní plody	30 tablet	9398	6	82
Martánci s Inulinem, příchutí jahoda	30 tablet	9145	6	82
Martánci s Imunactivem, příchutí jahoda	30 tablet	7911	6	82
Martánci s Imunactivem, příchutí pomeranč	30 tablet	7928	6	82
Martánci Gummi s BoneActive	50 ks	3908	9	129
Martánci Gummi s echinaceou	50 ks	5360	9	129
Martánci s Imunactivem MIX, příchutí Tutti Frutti + jahoda, dárek	100 tablet	3847	18	248
Martánci s Imunactivem, příchutí jahoda, dárek	100 tablet	3960	18	248
Martánci s Imunactivem MIX, příchutí pomeranč + jahoda, dárek	100 tablet	3977	18	248
Martánci s Inulinem, příchutí lesní plody, dárek	100 tablet	3878	18	248
Martánci s Inulinem MIX, příchutí jahoda + černý rybíz, dárek	100 tablet	3939	18	248
Martánci s Inulinem MIX, příchutí lesní plody + jahoda, dárek	100 tablet	3946	18	248
<b>Martánci sirup Omega 3</b>	<b>150 ml</b>	<b>9161</b>	<b>22</b>	<b>158</b>
Martánci sirup, příchutí pomeranč	150 ml	2732	9	130
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	30 tobolek	8000	6	78
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	100+100 tobolek	1461	17	237
MegaCéčko LONG EFFECT	60 tobolek	9819	9	128
Megacéčko 600 mg s pomerančovou příchutí	100 tablet	3987	11	155
Megacéčko 600 mg s pomerančovou příchutí	30 tablet	3475	5	65
Megacéčko 600 mg s jahodovou příchutí	100 tablet	4861	11	155
Megacéčko 600 mg	30 tablet	4946	5	65

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	12	163
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	12	167
Beta karoten 10 000 I.U.	100+20 tobolek	NB5945	11	159
Biotin 300 µg	100 tablet	NB7604	9	125
B-komplex	100 tablet	NB4708	11	148
EPA rybí olej 1000 mg	50 tobolek	NB8303	11	150
Feminine Support	60 tablet	NB5803	15	211
Garlic Oil 1000 mg	100 tobolek	NB9707	8	109
Hair Booster	60 tablet	NB1008	15	208
Hořčík 250 mg	100+30 tablet	NB4845	11	150
Hořčík 250 mg	30 tablet	NB8963	4	53
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	9	120
Lecithin 1200 mg	100+20 tobolek	NB5921	14	201
Lutein 20 mg Forte	30 tobolek	NB9026	14	191

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
s jahodovou příchutí				
Memo Plus	30 tobolek	0210	10	134
Omega 3 rybí olej FORTE	60+60 tobolek	5026	9	117
Omega 3 rybí olej FORTE	120+120 tobolek	5019	15	215
Omega 3 rybí olej PREMIUM	60+30 tobolek	8149	9	126
Omega 3 rybí olej PREMIUM	120+60 tobolek	8156	16	228
OmegaPrim	30 tobolek	5361	11	158
OmegaPrim	60 tobolek	5378	20	278
OptiTensin	30 tablet	5887	9	131
OptiTensin	60 tablet	1926	16	228
<b>OptiTensin</b>	<b>3x60 tablet</b>	<b>5040</b>	<b>68</b>	<b>474</b>
Pregnum	60 tobolek	3907	24	331
Proenzi gel	100 ml	8544	8	118
Proenzi 3+	180+45 tablet	7003	50	701
Proenzi Lady Collagen	60 tablet	8453	21	298
Proenzi Comfort	60 tablet	2864	24	313
Proenzi Comfort	120 tablet	2871	42	543
Proenzi Comfort STICK	30 ks	7302	22	312
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	30 ks	4431	12	161
<b>Proenzi Lady CalciCube, čokoláda</b>	<b>60 ks</b>	<b>4448</b>	<b>40</b>	<b>275</b>
Prostenal FORTE	30 tablet	2475	15	204
Prostenal FORTE	60 tablet	2482	30	385
Prostenal FORTE	90 tablet	3397	35	494
Prostenal PERFECT COMPLEX	60 tobolek	1064	27	384
Prostenal PERFECT COMPLEX	30 tobolek	0951	15	215
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobolek	3888	16	219
Pupalka dvouletá 500 mg	30 tobolek	3291	6	80
Pupalka dvouletá FORTE 1000 mg	30 tobolek	8314	9	126
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tobolek	4304	7	96
Reghaar – vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	63
Reghaar – vlasový stimulant	30 tablet	3086	7	95
Reghaar – vlasový šampon proti lupům	175 ml	3079	7	103
Royal Jelly Bio 1500 mg	20 ampulí à 15 ml	9476	28	392
Rutin 50 mg	90 tablet	8408	6	78
Rutin 50 mg	250 tablet	1959	10	145
Santoin – zubní pasta	100 ml	4045	6	79
Santoin – zubní pasta	50 ml	3048	3	46
Santoin – ústní voda	200 ml	3055	5	69
Selen 100 µg	100 tablet	6069	9	123
Selen 100 µg	30 tablet	6052	4	50
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	87
<b>Spektrum Energy s koenzymem Q10</b>	<b>3x30 tablet</b>	<b>6917</b>	<b>48</b>	<b>284</b>
Spektrum Energy s koenzymem Q10	30 tablet	6900	10	142
Spektrum Imunactiv	3x30 tablet	6716	26	284
Spektrum Imunactiv	30 tablet	6709	10	142
Spektrum 50+	3x30 tablet	6969	26	321
Spektrum 50+	30 tablet	6723	12	161
StresVit	30 tablet	3161	8	118
Urinal Akut	10 tablet	3458	12	175
Urinal Akut	20 tablet	3465	22	308
Urinal	30 tobolek	1570	14	175
Urinal	60 tobolek	1587	24	297
Urinal Sirup	150 ml	4463	11	158
Vápník - Hořčík - Zinek FORTE	100+30 tablet	7089	13	140
Vápník - Hořčík - Zinek FORTE	30 tablet	8292	4	61
Varixinal gel	75 ml	0630	7	103
Varixinal	30 tablet	1347	10	142
Varixinal	60 tablet	9758	19	268
Viaderm Complete	30 tablet	7164	13	188
<b>Viaderm Complete</b>	<b>60 tablet</b>	<b>7171</b>	<b>46</b>	<b>327</b>
Viaderm Complete + řasenka	90 tobolek	3762	29	406
Viaderm Hair Perfect	30 tablet	6269	13	185
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	4	56
Vitamin A+D	100 tablet	1966	7	104
Vitamin C Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	72
Vitamin D3	30 žvýkacích tablet	1327	4	59
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	107
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	43
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	0001	9	126
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	9647	3	47
Železo Plus	30 tablet	6344	6	81
Železo Plus	60 tablet	3175	10	142
Žraločí chrupavka	30 tablet	4083	12	162

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Lutein 20 mg Forte	60 tobolek	NB2539	20	286
Mega Lecithin 1325 mg	100+30 tobolek	NB2963	16	229
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	11	154
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	11	155
Selen 100 µg	30 tablet	NB9661	3	47
Selen 100 µg	100+20 tablet	NB5763	10	146
Vápník - Hořčík - Zinek + vitamin D	100+20 tablet	NB5770	12	171
Vitamin A+D	100 tobolek	NB3017	8	111
Vitamin B-12 100 µg	100 tablet	NB1702	7	94
Vitamin B-12 500 µg	100 tablet	NB3706	9	131
Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	10	133
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	NB0001	10	142
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	NB9647	4	51

S jarem nastává ten správný čas „nastartovat“ organismus a podpořit jeho odolnost. Ideální možnost představuje přípravek Hlíva ústříčná PREMIUM, který obsahuje vysoce kvalitní extrakty z několika léčivých hub a železo.

# Imunita z přírody

Glukany v našem těle stimulují imunitní systém tím, že aktivují bílé krvinky, které pohlcují nepřátelské organizmy, jako jsou bakterie, viry či plísňe. Proto je užívání doplňku stravy Hlíva ústříčná PREMIUM vhodné ve všech případech, kdy je žádoucí povzbudit obranyschopnost organismu.

DOPLŇEK STRAVY



1 tableta denně pro podporu imunity!

**Lidské tělo** potřebuje začátkem jara nabrat nové síly a podpořit svoji obranyschopnost. V posledních letech jsou pro své blahodárné účinky na imunitu vyhledávané i různé houby, jejichž výjimečné vlastnosti využívá východní medicína už po tisíciletí.

### Houby, které pomáhají

Mezi nejznámější druhy patří hlíva ústříčná, která obsahuje velké množství léčivých a bioaktivních látek. Mezi ty nejvýznamnější patří glukany, a to především beta 1,3 D glukán. Také houba reishi obsahuje esenciální aminokyseliny bohaté na

železo, selen a vitaminy skupiny B. V přípravku Hlíva ústříčná PREMIUM je zastoupena i další houba zvaná cordyceps sinensis. Vzácná houba, která se vyskytuje jen ve vysokých oblastech Číny a Tibetu, je pověstná svými účinky na povzbuzení životní síly a vitality.

### Životodárné železo

Významným prvkem je také železo. Tento minerál přispívá k tvorbě červených krvinek a hemoglobinu a podporuje normální funkci imunitního systému. Jeho nedostatek se projevuje zvýšenou únavou a pocitu vyčerpání. Železo je zároveň důležité pro dobrou koncentraci. Proto i přípravek Hlíva ústříčná PREMIUM představuje přírodní, moderní a snadno dostupný způsob, jak podpořit odolnost organismu.

Foto: archiv Wámarku

INZERCE

## S ostropestřcem mariánským pro správnou funkci jater.

**Játra** jsou ústředním orgánem látkové přeměny živin. Největší žláza lidského těla je **filtrační stanicí** a **chemickou továrnou**, která zpracovává a přeměňuje všechno, co do **trávicího systému** organismu přichází z vnějšího prostředí.

„Kromě této funkce zpracovávání živin zajišťují játra detoxikační biochemické reakce, kterými neutralizují škodlivé působení zmíněných z vnějšku přicházejících tělu cizích látek (tzn. Xenobiotik) a umožňují jejich vyloučení z organismu,“ vysvětluje hepatolog MUDr. František Křižanovič.

### Co nejvíce škodí játrům?

obezita + alkohol + běžná virová infekce + antipyretika + analgetika + přecházení viróz + stres + infekce + antibiotika + kontakt s běžnými chemikáliemi v domácnosti = **SILNÝ ÚTOK NA JÁTRA**





## Víme, kde se ohřát

**Soutěž  
o pobyt  
v Aquapalace  
Praha!**

**Historie** parních lázní sahá daleko do minulosti – používali je už Aztékové, Mayové, severoameričtí indiáni, staří Řekové i Římané. Lázně vždy plnily funkci tělesné a duševní očisty, relaxace a společenského vyžití nebo rituálního spojení s nadpřirozenem. V antickém Řecku existovala tradice terapeutických parních lázní již od 5. stol. př. n. l. a antičtí lékaři doporučovali pocení v lázni jako prostředek k léčbě nervových či hořečnatých onemocnění, kožních problémů, revmatizmu i jako rekonvalescenci po úrazu.

### Má to páru

Na rozdíl od klimatu v klasické finské sauně se u parní lázně jedná o vlhkou teplou lázeň. Vysoká vlhkost vzduchu, která dosahuje až 100 %, vytváří spolu s teplotou (40-55 °C) jedinečné klima, které velmi příznivě působí na lidský organizmus. V parní lázni dochází stejně jako v sauně k otevírání pórů a k výraznému pocení, ale vysoká vlhkost vzduchu znemožňuje odpařování potu. Tímto způsobem nedochází k následnému ochlazení organismu, přičemž pot z těla stéká. Tělo se tak vlivem příjemné teploty prohřívá.

### Jak rozprout metabolismus

Každý stupeň tělesné teploty navíc oproti přirozenému stavu má za následek zvýšení metabolismu, to znamená větší spalování o cca 15 %. Pod vlivem parní lázně stoupá i spotřeba kyslíku, zvětšuje se vylučování oxidu uhličitého a dochází k celkové stimulaci životních funkcí. Parní lázeň tak působí jako podpůrné opatření při léčbě astmatu, zánětu průdušek, revmatizmu, chrapotu, přetížení svalů a poruchách prokrvení. Parní lázeň zklidňuje činnost srdce, zlepšuje celkovou kondici, tlumí tísnivé pocity a nervozitu, proto je ideálním místem pro duševní a fyzickou relaxaci. Doporučuje se i pro regeneraci namáhaných svalů, vazů a kloubů.

### Tepidarium nebo biosauna?

V Aquapalace Praha je parní lázeň součástí rozsáhlých Římských lázní. Najdete zde také citrusové tepidarium – nízko-templotní parní lázeň s 35% vlhkostí vzduchu s citrusovým aroma sloužící k šetrnému prohřátí celého těla. Protože extrémně nezatěžuje krevní oběh, hodí se i pro kardiaky a malé děti. Vyzkoušet můžete i tzv. biosaunu, kombinaci finské a parní sauny, která se vyhřívá na relativně vysokou teplotu (60 °C), nicméně vyšší relativní vlhkostí vzduchu se blíží parní sauně. Díky aromatickým bylinným esencím se jedná o velmi příjemný zážitek.

**Kupte si jedno balení GinkoPrim MAX a čarový kód z něj nám pošlete do 15. 4. 2014 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis prosím označte heslem „Aquapalace Praha“. Pro 5 z vás, kteří budete mít štěstí při losování, máme připraveny volné vstupy pro dvě osoby do vodního parku a saun v Aquapalace Praha.**

Více na  
[www.aquapalace.cz](http://www.aquapalace.cz)

### GinkoPrim MAX

Doplňek stravy GinkoPrim MAX obsahuje ginkgo bilobu, DMAE a hořčík. **Ginkgo biloba podporuje periferní krevní oběh** a pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce. DMAE (dimethylaminoethanol) je organická sloučenina, která se podobá cholinu a vyskytuje se v některých rybách. **Hořčík** je nezbytný pro duševní funkce a mentální výkonnost, má blahodárný vliv na nervový a svalový systém. Užívá se **1 tableta denně**, nejlépe po jídle, a zapíjí se vodou.



DOPLŇEK STRAVY

# Krásná po zimě



Pupalka dvouletá

Mráz není to nejhorší, co může v zimním období poškodit pleť. Na jejím vzhledu se negativně projeví i sníh, déšť, vítr a náhlé změny teplot. Poradíme vám, jak dodat pokožce po zimě ztracenou rovnováhu.

## Tipy pro krásu i zdraví

- Pokud jsou vaše ruce z mrazu a sucha zhrublé, je čas na olejový zábal: Vetřete do dlaní i hřbetů rukou silnější vrstvu krému nebo oleje a zabalte je na 30 minut do froté ručníku. Pak omyjte vodou bez mýdla.
- Lámání a třepení nehtů bývá důsledkem nedostatku vitaminů. Vsaďte na kombinaci vitaminů A a D, doplňte niacin a zinek. Do lůžka nehtů pravidelně vtírejte bambucké máslo nebo rostlinné olejíčky.
- Med zlepšuje krevní oběh a povzbuzuje pleť. Vyzkoušejte jednoduchou domácí masku: zahřejte 2 lžice medu a smíchejte je se 2 lžicemi svého oblíbeného krému. Směs naneste na očištěnou pleť a nechte 20 minut působit.
- Med můžete také nanést na celé tělo při návštěvě sauny. Neobávejte se, že by byla vaše pokožka lepkavá. Naopak – med se vstřebá a pleť bude jemná.



**Když prší** a teploty se drží jen pár stupňů nad nulou, na dobré náladě to nikomu nepřidá. Ani pro naši pleť to není právě ideální klima. Asi nejlépe jsou na tom v zimě lidé, jejichž kůže je dostatečně chráněna vlastním mazem, tzn. že mají mastnou až smíšenou pleť. Nejvíce naopak trpí pokožka označovaná jako „citlivá“, jež se projevuje červenými a nepříjemně svědicími skvrnami. Tento typ pleti má v naší populaci až 50 % lidí.

### Jemná péče

Citlivou pleť je nutné chránit, ale pozor na mastné krémy, ty by jí spíš uškodily. Vyzkoušejte raději rostlinné olejíčky a séra – stačí rozetřít pár kapek v dlaních a opatrně je vtírat do pokožky. Také při odličování je třeba používat přípravky, které respektují přirozenou ochranu kůže, s neutrálním PH, jemnými mléčnými proteiny a hydratujícími látkami. K péči vždy používejte speciální přípravky určené pro citlivou pleť,

ktelé jsou testované na alergeny a potenciálně dráždivé složky.

### Pozor na vítr

Také pro přirozeně suchou pleť představuje zima zatěžkávací období, protože chlad a vítr ji ještě více vysušují. Následky se většinou projeví nedlouho po návratu domů pocitem pnutí a svědění kůže obličeje. Nejvíce trpí rty, které nemají žádnou tukovou vrstvu proti vysušování. K regeneraci suché pleti proto využijte krémy, jež obsahují vedle dostatku hydratačních látek i mastnější složky. Ty ji dovedou ochránit jako teplý kabát a uzamykají vlhkost v pokožce.

### Pupalka proti vráskám

Než se dočkáte svěžího jarního vánku, můžete vyzkoušet rostlinná másla z exotických ořechů nebo cold cream, což je výživný a hutný kosmetický vosk, známý z francouzských lékopisů a skvěle zadržující potřebnou vláhu v pleti. K posílení ochranné bariéry kůže přispívají i rost-



Františka Těšínská,  
kosmetická redaktorka

linné oleje, které jsou zároveň důležité pro pružnost pokožky. Asi nejnámější je pupalkový olej. Obsahuje kyselinu gama-linolenovou, jež má významný vliv na jemnost a zdraví pleti, a je považován za osvědčenou zbraň proti vráskám.

#### Výživa pro krásu

K odolnosti pokožky přispívají i nutrikosmetické přípravky, což jsou speciální doplňky stravy, které tělu dodávají vitaminy a další účinné látky a působí zevnitř organismu. Mezi významné obranné prostředky patří antioxidanty, především vitaminy A a E. Ty při pravidelném používání pomáhají citlivé, suché a podrážděné pokožce proměnit se v odolnou. Také vlasy v zimě trpí. Jejich kořínkům pomůžou po zimě potraviny a doplňky stravy obsahující železo, jód, zinek a křemík. Právě minerály si totiž naše tělo bere jako první z vlasů.

Co jste možná netušili...

Jakmile venkovní teplota klesne pod osm stupňů, mazové žlázy, které přivádějí pleti potřebnou vlhkost, snižují svou aktivitu nebo ji úplně zastaví. Působením studeného vzduchu se cévy začnou zužovat a zpomalí se krevní oběh. Chlad způsobí, že se voda začne z pokožky více odpařovat. Nedostatek hydratace v pokožce je pak důvodem poškození vlasů. Pokožka na hlavě svědí, tvoří se šupiny a vlasy se třepí. Pomůžou rostlinné oleje vtírané do vlasů i nutrikosmetické přípravky užívané vnitřně.

#### Viaderm Complete

**Kompletní péči o vaši krásu** představuje nutrikosmetický výrobek Viaderm Complete obsahující **vitaminy, minerály a bylinné výtažky**. Viaderm Complete na rozdíl od kosmetiky **působí uvnitř organismu**. Obsahuje pupalku dvouletou s kyselinou gama-linolenovou, která **pomáhá udržet elasticitu, jemnost a zdraví kůže**. Biotin přispívá k udržení vlasů v dobrém stavu a měď ke **správné pigmentaci vlasů**.

Zinek a křemík přispívají k **udržení dobrého stavu nehtů**.

Užití: **2 tobolky denně** užijete alespoň po dobu 2 měsíců a tuto kúru opakujte podle potřeby několikrát během roku.

Nyní v dárkovém balení 90 tobolek s řasenkou Gabriella Salvete



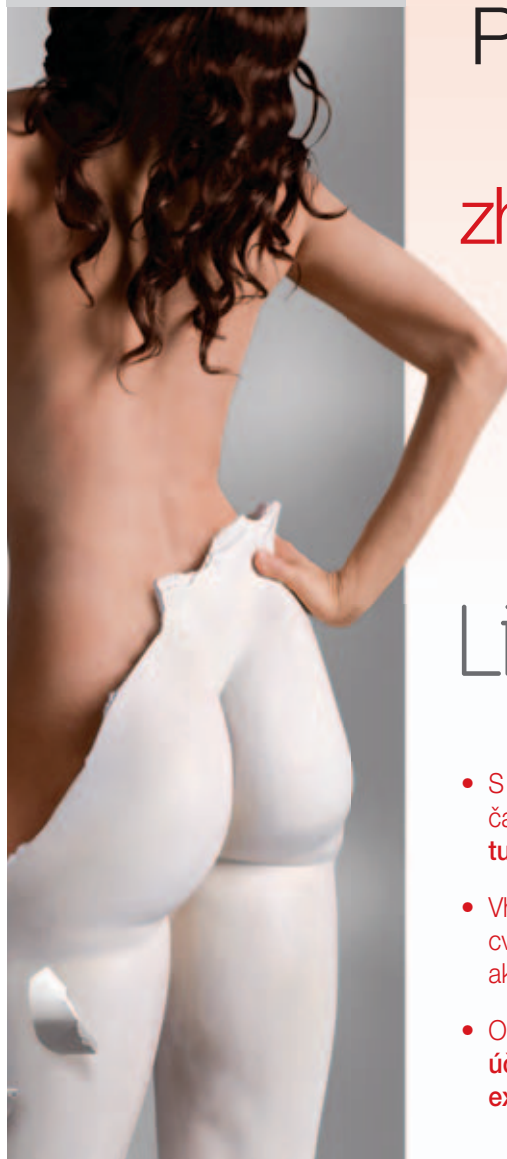
DOPLNĚK STRAVY

Přestaňte hubnout, zhubněte!



Lipoxal xtreme II

- S guaranou a zeleným čajem **pro spalování tuků**
- Vhodný doplněk při cvičení a sportovních aktivitách
- Obsahuje **vysoce účinné rostlinné extrakty**



Doplňek stravy

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

\* Dlouhodobě nejprodávanější značka produktů na podporu hubnutí.

Ve vánočním čísle jsme vyhlásili soutěž o trekingové hole Tchibo. Přišla nám spousta krásných dopisů, ve kterých jste popisovali, jak se staráte o svoji kondici a zda vám v tom pomáhají i přípravky Proenzi. Za všechny vám moc děkujeme a otiskujeme ten, který jsme nakonec vybrali jako nejzajímavější. Jeho autorce, paní **Boženě Vlčkové** ze Sokolova, blahopřejeme k vítězství a věříme, že jí trekingové hole Tchibo udělají radost. Kloubní výživu Proenzi® Comfort pak posíláme paní **Jarmile Klapšové** z Ostravy a paní **Ivaně Hodíkové** z Plzně. Blahopřejeme!



Paní Božena Vlčková na projížďce u jezera Medard nedaleko Sokolova.

# Nejsem „sváteční cyklista“

„**Ráda reaguji** na váš článek o pohybu. Je mi 63 let, kdysi jsem se hodně věnovala turistickým a dálkovým pochodům, kterých v 70. a 80. letech minulého století bylo každý týden pořádáno několik po celé republice. Ročně jsme tak nachodili stovky kilometrů a získali i spoustu nových přátel a známých. Později jsem se věnovala rodině a práci, na turistiku nezbýval čas, ale objevila jsem další velkou zálibu – jízdu na kole. S příchodem důchodu pak moje cykloturistika „vypukla“ naplno. Navíc jsem zjistila, že se jíždě na kole můžu věnovat, i když mě občas bolí kolena, a že mi tento druh pohybu při zmiňovaných potížích dokonce pomáhá.

Jsem ráda, že u nás v Sokolově a okolí, především podél řeky Ohře, vznikly nové cyklostezky, takže je možné najezdít mnoho kilometrů zcela mimo silniční provoz. Zjistila jsem, že vybudování těchto stezek pro cyklisty způsobilo, že na ně vyjelo a vyjíždí každým rokem více lidí, a těší mě, že se jedná hlavně o rodiny s dětmi.

Já osobně začínám jezdit každý rok koncem dubna nebo začátkem května a končím v listopadu. Někdy jedu s rodinou, ale většinou sama. Zvykla jsem si najít si během dne hodinu či dvě na pravidelnou vyjížďku.

**S příchodem důchodu moje cykloturistika „vypukla“ naplno**

Kdo říká, že to nejde, nemá pravdu, je jen třeba si dobře uspořádat čas. A pokud mi to někdy výjimečně nevyjde (většinou kvůli počasí – například letošní velká vedra či déšť mi párkrát jízdu překazily), celý den mi pak pohyb chybí.

A tak se mohu pochlubit, že v r. 2012 jsem ujela 2 300 km. A nebyla jsem žádný „sváteční cyklista“, který vyjede jednou za čas, ujede hodně kilometrů a pak je z toho 14 dní zničený, ale jezdila jsem opravdu pravidelně – denně 10 až 15 km, případně i delší trasy. Minulý rok (2013) ovlivnilo moje výkony nejen počasí, ale také stěhování, tak jsem najela pouze 1 500 km.

Ale nevadí, letos to doženu.

Pravidelný pohyb se zároveň projevil na výsledcích u lékaře i v postupném snižování mé váhy. Přípravky Proenzi jsem dosud nepoužívala, ale v budoucnu je určitě ráda vyzkouším. Zatím jsem si dopřávala jen hořčičk od Walmarku kvůli křečím, které by se mohly při sportování vyskytnout. Každopádně jsem pravidelnou jízdou na kole získala dobrou kondici a cítím se nyní mnohem pohyblivější. Proto cyklistiku doporučuji všem, bez ohledu na věk.





# Brusinky

## a tradiční léčitelství

Brusinka velkoplodá je původní rostlinou Severní Ameriky. V tradičním místním lidovém léčitelství jsou její plody používány především pro prevenci a léčbu infekcí močového traktu.

**Téměř 95%** všech infekcí močového traktu způsobují patogenní kmeny bakterie *Escherichia coli*. Původní předpoklad, že mechanismus, jímž brusinky u infekcí močového traktu působí, je okyselující účinek na moč, se podle novějších studií ukázal jako nepravdivý. Za hlavní účinnou látku jsou považovány proanthokyanidiny. Tyto látky zabraňují přilnutí patogenních bakterií k výstelce sliznic močového traktu a pohlavních orgánů, a urychlují tak jejich vyplavování. Inkubace typických patogenních kmenů bakterie *Escherichia coli* v moči zdravých dobrovolníků po konzumaci sušené brusinkové šťávy vyvolala významné snížení jejich přilnavosti. Velmi důležité je zejména zabránění přilnavosti kmenů rezistentních na antibiotika.

### Klinické zkušenosti

Klinické zkušenosti vycházejí z různých velikých i různých koncipovaných studií sledujících účinek jak samotné brusinkové šťávy, tak farmaceuticky zpracovaných léčivých forem, jako jsou koncentráty nebo sušené extrakty. Například konzumace 240–300 ml brusinkové šťávy v klinické studii u starších žen

vedla ke snížení počtu opakovaných infekcí močového traktu o 50 % a významnému snížení počtu bakterií v moči. Ochranný účinek konzumace brusinkové šťávy byl přitom pozorován do 24 hodin po požití. Při podávání brusinkového koncentrátu (dávkování podle doporučení výrobce) a samotné brusinkové šťávy (3x denně 250 ml) ženám ve věku 21–72 let po dobu jednoho roku bylo zaznamenáno přibližně shodně významné snížení počtu infekcí močového traktu.

### Brusinky – uznávaný prostředek

Pro účinnost brusinek u infekcí močových cest je rozhodující právě obsah proanthokyanidinů. **V původní lidové medicíně tradovaný účinek je tak dnes potvrzen řadou klinických studií a je rovněž znám molekulární mechanismus účinku.** Na rozdíl

od čerstvé šťávy lze ve farmaceuticky zpracovaných výrobcích dosáhnout vysokého obsahu proanthokyanidinů, který by se dal ve formě čerstvých brusinek jen obtížně konzumovat (zejména při dlouhodobém podávání). Například u doplňku stravy **Urinal Akut** tak lze díky prémiovému vysoce koncentrovanému extraktu **CystiCran®** v jedné tabletě nalézt **36 mg proanthokyanidinů, jež odpovídají 423 g čerstvých brusinek.** Standardizace a koncentrace této účinné látky tak brusinkám plně otvírá dveře do moderní medicíny založené na důkazech, a ty se tak stávají uznávaným prostředkem řešení lehčích infekcí močového traktu.



**PharmDr. Vladimír Végh**, Edukafarm, Bratislava

Literatura: Blumberg JB, Camesano TA, Cassidy A, et al. Cranberries and Their Bioactive Constituents in Human Health. *Adv Nutr.* 2013;4:618–632.

Zdroj: Edukafarm, FarmiNEWS 3/2013

Více na [www.edukafarm.cz](http://www.edukafarm.cz)



DOPLŇEK STRAVY

### Lékárníci doporučují

**Produkty řady Urinal jsou již poštěté za sebou lékárníky nejdoporučovanějším produktem na močové cesty.**

Tablety **Urinal Akut** nyní **ve vylepšeném složení** obsahují tři látky – **CystiCran**, vysoce koncentrovaný extrakt z brusinek velkoplodých, **nově extrakt ze zlatobýlu obecného a vitamin D**. Brusinky jsou bohatým zdrojem bioflavonoidů, fenolických sloučenin a jiných přírodních látek. **Jedinečná aktivní látka CystiCran** je díky standardizované koncentraci **36 mg PAC zárukou kvality a silného účinku**. Vylepšené složení brusinkového extraktu a vitaminu D **zvyšuje ochranu sliznic dolních močových cest** před opakovanými infekcemi. Navíc **zlatobýl obecný** známe jako osvědčenou bylinu, která je doporučována k udržení zdraví močového měchýře a dolních močových cest.

**Výhodou** produktu Urinal Akut zůstává **nízké dávkování** (stačí 1 tableta denně), **snadné užívání** (malá, lehce polykatelná tableta) a **rychlost účinku** – pozitivní účinky se projevují již od prvního dne užívání. Produkt je vhodný pro krátkodobé užívání i v období těhotenství a pro kojící matky.

Pohádkové příběhy umožňují dětem lépe se orientovat ve světě dospělých. Skrze ně se už od malička učí znát základní životní pravidla a rozlišovat dobro a zlo.



**PhDr. Marta Boučková,**  
psycholožka,  
www.martabouckova.cz

# Proč děti potřebují pohádky?

Co jste možná netušili...

**Každý národ** má své pohádky a své tradiční postavy. Pohádky jsou pevně svázané s lidským společenstvím a jejich náměty bývají podobné. Pro nejmenší děti se hodí jednoduché příběhy, u těch větších už do pohádek vsouváme výchovný podtext. U nejstarších dětí se pak pohádky mění v bajky, báje, pověsti či legendy.

Pohádky rozvíjejí představivost, budí zvědavost a činí svět kouzelným a hodným objevování. Současně však ukazují, že svět má svá pevná pravidla. Pohádky učí děti vytvářet si vlastní fantazijní svět, do něhož mohou unikat a který jim zároveň může nabídnout klidné místo, pokud si v průběhu dne potřebují odpočinout od neustálého objevování něčeho nového.

## Brána do světa

Pohádky nabízejí dítěti možnost bez obav vstoupit do velkého a cizího světa, který začíná za dveřmi jejich domova. Přes pohádkový příběh se učí znát základní životní pravidla a rozlišovat dobro a zlo, které tvoří pevný základ pro budoucí postoje k vlastnímu životu a také k životu blízkých i cizích lidí.

Pohádky kromě dobra představují dítěti i temné stránky světa, a tak se v pohádce setkává i s něčím, co budí strach. Není však třeba dítě do detailu děsit, stačí vyprávět v symbolech, kterým porozumí. Konec pohádky by neměl nechávat dítě vyděšené, ale měl by ho uklidnit tím, že zlo bylo po zásluze potrestáno a dobro odměněno.

Společné vyprávění nebo čtení pohádek přispívá nejen k rozvoji slovní zásoby dítěte, jeho komunikačních dovedností i sociální inteligence, ale posiluje i jeho celkovou vyrovnanost, dodává mu pocit jistoty, emoční stabilitu a upevňuje vztah dítěte k tomu, kdo vypráví nebo čte. Výzkum z University of Central Florida a Emory University naznačil, že děti, kterým rodiče čtou a vyprávějí pohádky, často lépe popisují své zážitky a mnohem rychleji se orientují. (Zdroj: Týden.cz)

## Vyprávěčské umění

Děti se s pohádkovými postavami rády ztotožňují a nepřímo se tak od nich učí, co si v životě počít. Dítě si přes pohádkové vyprávění vytváří vztah k vyprávěči. Dokonce se i samo snaží zachovat si magii důvěrné atmosféry doprovázející pohádku, aby mohlo v klidu poslouchat a mělo vyprávěče jen pro sebe. Ne každý má herecké nadání, ale to není důležité. Dítě ocení srdečné, laskavé vyprávění, o kterém ví, že je určeno právě jemu. Snad nejdůležitější je oční kontakt vyprávěče s malým posluchačem, který ujišťuje dítě v tom, že právě jemu je vyprávění určeno, a zároveň nabízí prostor pro tvorbu vnitřního napětí, jež dělá příběh ještě poutavější.

DOPLNĚK STRAVY



## Martánci Gummi s echinaceou

**Martánci Gummi s echinaceou** jsou chutné želatinové tablety, které obsahují doporučené denní dávky důležitých vitaminů pro správný fyziologický růst a vývoj dítěte. Obsahují extrakt z Echinacea purpurea (třapatka nachová), tradičně používané byliny, vitamin C a zinek, které pomáhají podporovat zdravý imunitní systém. **S jednou želatinovou tabletou denně děti dostanou doporučenou denní dávku důležitých vitaminů ve čtyřech skvělých ovocných příchutích.** Vhodné pro děti od tří let.



Soutěž  
o víkendový  
pobyt!



Do Pohádky se můžete vydat i s Martánky!

Stačí, když si v období od 1. 3. do 30. 4. 2014 zakoupíte některé 100tbl. balení přípravku Martánci a čárový kód z něj nám pošlete na adresu Zákaznický servis, Walmart, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis prosím označte heslem: „Pohádka“. Z došlých dopisů vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá rodinný poukaz na víkend strávený v penzionu Chalupa Pohádka.

# Pozvání do Pohádky

Chcete-li dopřát svým dětem i sobě opravdu kouzelný zážitek, vezměte je do penzionu Chalupa Pohádka v Jimramovských Pavlovicích na Vysočině. Čekají tu na ně pohádkové bytosti, herna plná hraček a na zahradě domeček pro trpaslíky.

**„Výtvarná** tvorba, výroba loutek, dekorací i návrhy interiéru jsou mým velkým koníčkem. Všechny tyto důvody přirozeně vedly k tomu, že se naší největší a nejmilejší klientelou staly děti a rodiny s dětmi,“ říká paní Lenka Šindelářová, majitelka penzionu Chalupa Pohádka v Jimramovských Pavlovicích.

## Spaní v Nebi

Penzion je držitelem mezinárodního osvědčení Baby Friendly – a že je k dětem opravdu přátelský, to je tu vidět na každém kroku. Útulné a zajímavě designově zařízené apartmány s pohádkovými názvy Nebe, Peklo, Ráj.. jsou uzpůsobené malým hostům – na přání tu dětem nachystají i povlečení s pohádkovými motivy, nechybí stupínky k umyvadlům a další praktické maličkosti. Také výborná domácí strava se připravuje tak, aby odpovídala zdravé dětské výživě. Stěny chodeb zdobí dětské výtvary a ve výklencích posedávají skřítki.

Kromě čarodějnice Evelíny tu žije například Pecivál, broučci Jindříšek a Janinka nebo myšky Ela a Tom.

## Zabaví se všichni

Děti jsou nejvíce nadšené z velké herny se spoustou hraček, kde se i ti nejmenší můžou dostatečně vydovádět ve velkém rehabilitačním molitanovém bazénu se skluzavkou a kuličkami. V herně probíhají oblíbené animační programy, při nichž děti tvoří, malují, pečou, soutěží, malé slečny se účastní módních přehlídek, kluci zase odvážně procházejí pirátskou stezkou... Také na rozlehlé zahradě u penzionu čeká spousta zábavy. Je tu krásné a zároveň bezpečné hřiště s mnoha atrakcemi, bazén s výhledem do přírody, kde se v létě mohou osvěžit děti i rodiče, a originální Chýše čarodějnice Evelíny.

## Společné zážitky

V penzionu si hosté mohou dopřát i pohádkovou relaxaci ve

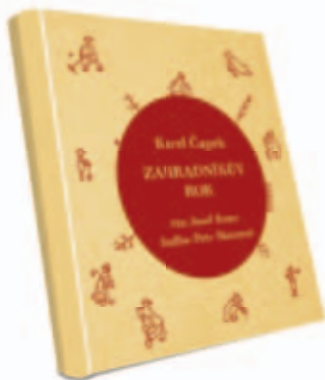
wellness, kde je umístěna sauna a vířivá vana pro tři osoby s vyhříváním, masážními tryskami, relaxačním osvětlením a reprodukcí hudbou. K celkovému uvolnění přispěje i příjemná masáž – na výběr je relaxační, masáž lávovými kameny, čokoládová nebo medová.

„Za všemi nabízenými službami, programy a aktivitami, které u nás pro děti a jejich rodiče připravujeme, je schovaná naše „pohádková idea“ – hrát si, bavit se, smát se a hlavně být spolu. Spolu, jako rodina,“ končí svoje pozvání do Pohádky paní Šindelářová.





## Nová úroda z knižních pultů



### 2CD Zahradníkův rok

čte: Josef Somr,

hudba: Petr Skoumal

Nahrávku slavné knihy Karla Čapka Zahradníkův rok se rozhodl vydat Petr Pacák, majitel zahradnictví Trees, které obnovilo zahradu bratří Čapků na pražských Vinohradech. A jaký byl důvod? „Od doby rekonstrukce zahrady jsme si daleko více začali uvědomovat přínos tvorby a zaujetí bratří Čapků pro náš obor. Úcta a přitom samozřejmost, s jakou přistupují k zahradničení a každé rostlině, je nám velmi blízká. Zahradníkův rok nás učí pokoře k přírodě a zahradničení obzvlášť.“

➤ 2CD 245 Kč, kniha 195 Kč; [www.trees.cz](http://www.trees.cz)

## První žena na kole kolem světa

autor: Peter Zheutlin

Annie „Londonderry“ Cohen Kopchovsky byla v Americe jednou z nejslavnějších žen 19. století. Když 25. června 1894 odstartovala na svém kole z Bostonu, bylo jejím cílem objet za 15 měsíců celou zeměkouli. Cestou například vyměnila nepraktickou vlající sukni a nepohodlný korzet za pánské podkasané kalhoty pod kolena a svůj ženský bicykl za pánský. Její počin byl později popsán v listu New York World jako „jedna z nejpozoruhodnějších cest, kterou kdy žena podnikla“.

➤ 299 Kč, [www.cykloknihy.cz](http://www.cykloknihy.cz)



## Domácí cvičení s Helenou Jarkovskou

autorka: Helena Jarkovská

Kdo chce zůstat po celý život v kondici, musí zapomenout na lenost, pravidelně se hýbat a zdravě se stravovat. Pro lidi, kterým nevyhovuje chodit cvičit do fitcentra, je určena právě tato příručka. Do krátkých programů, které lze provádět kdekoli a kdykoliv, jsou zařazeny osvědčené, zdravé a jednoduché cviky, jež mohou provádět všichni, bez ohledu na věk a pohlaví.

➤ 149 Kč, [www.gradac.cz](http://www.gradac.cz)

## Zelenina, moje láska

autor: Marcel Ihnačák

Šéfkuchař Marcel Ihnačák se ve své druhé knize zaměřil na přípravu pokrmů ze zeleniny. Kapitoly věnované jejím jednotlivým druhům představují nádherné výtvary z cukety, chřestu, fazolí, rajčat, papriky... Také zelí a brambory autor představuje netradičním, o to atraktivnějším způsobem. Jako bonus jsou na závěr přidané čtyři kapitoly věnované ovoci, s návody, jak jej připravit nasladko i naslano.

➤ 499 Kč, Sloart, [www.sloart.cz](http://www.sloart.cz)



## Trénujte si mozek 2

autoři: Philip J. Carter, Kenneth A. Russell

Pestrá sbírka úkolů vás přiměje k procvičování slovní zásoby i verbální inteligence, logického myšlení, prostorové představivosti, jednoduchých číselných operací a všeobecně užívaných zkratk a symbolů. S její pomocí si můžete zvýšit IQ, osvojit si umění myslet komplexně a posílit schopnost adaptovat se na rychle se měnící podmínky. Součástí knihy je klíč s řešeními úkolů.

➤ 249 Kč, [www.portal.cz](http://www.portal.cz)

## Studenti – zlepšete si svou paměť na zkoušky!

Doplňek stravy **MemoPlus** obsahuje pět aktivních látek, které mají prospěšný účinek na lidský mozek. **Ginkgo biloba** podporuje periferní krevní oběh, čímž pomáhá zachovat dobré kognitivní funkce, zejména paměť. Zároveň pomáhá udržovat mentální svěžest a duševní pohodu. Účinky na periferní krevní oběh jsou navíc užitečné i pro oči a uši. MemoPlus obsahuje také **vitamin B6** a **hořčík**, což jsou látky důležité pro činnost nervového systému. Hořčík je navíc nezbytný pro duševní funkce a mentální výkonnost. **Kofein** pomáhá udržovat a zlepšovat bdělost, zvyšuje fyzickou výkonnost a koncentraci. Užívají se **3 tabletky denně**.



DOPLŇEK STRAVY

# Jídlo s tradicí

## Uhlířina čili hodbidlo

Základem uhlířiny jsou doměkka vařené brambory, které nakrájíme na plátky silné asi centimetr. Mouku smícháme se špetkou soli, přidáme vejce a lžici vody. Vše zpracujeme v hladké těsto tužší konzistence. Necháme půl hodiny stát při pokojové teplotě. Potom z těsta tvarujeme maličké oblé nočky a dáme je na 3–5 minut vařit do osolené vody. Pak scedíme.

Slaninu nakrájíme na kostičky, stejně tak obě cibule. Sádlo rozpustíme na větší pánvi. Na sádle obojí opečeme a promícháme s brambory a nočky.

### Suroviny na 4 porce:

- 1 kg brambor
- 100 g slaniny
- 2 cibule
- 250 g hladké mouky
- 3 vejce
- 1 lžice sádla
- sůl, kmín

Brukev řepák čili vodnice má bílé kulovité bulvy. Na Horácku se této rostlině říkalo „bílá řepa“. Její mladé lístky můžete přidávat do salátu.



### Suroviny na 4 porce:

- 8 menších vodnic
- hladká mouka
- 100 ml mléka
- 4 lžice másla
- 2 lžice sádla
- 100 g sušených hrušek
- sůl

## Řepance s pracharandou

Den předem dáme hruškové křížaly dosušit do trouby při nízké teplotě tak, aby se daly rozdrtit na prášek. Tím získáme koření zvané pracharanda či prachanda. Bulvy vodnice očistíme, zbavíme dřevnatých částí a nastrouháme. Přidáme k nim zhruba stejné množství mouky, jako je vodnicové hmoty, a promícháme. Přilijeme mléko, osolíme, a pokud je těsto řídké, ještě přidáme mouku. Pak z něj lžicí tvarujeme placky, které pečeme z obou stran na pánvi lehce omaštěné sádlem. Opečené placky mastíme rozpuštěným máslem a sypeme pracharandou.



### Regionální kuchařka

autor: Petra Pospěchová  
Praktická kuchařka vám ve 13 kapitolách představí konkrétní region i specifika jeho kuchyně. Seznámí vás s národopisem, historií, se spoustou zajímavostí a hlavně s tradičními polévkami, masitými pokrmy, přílohami a dezerty. Recepty doplňují krásné fotografie pokrmů i krajiny.  
➤ 499 Kč,  
www.smartpress.cz

# NATURE'S BOUNTY

## = prémiová kvalita!

Nature's Bounty je největší výrobce doplňků stravy na světě. Výhradním distributorem produktů Nature's Bounty v České republice je **firma Walmark** – největší výrobce doplňků stravy ve střední a východní Evropě.

### Americká společnost

Nature's Bounty již déle než 35 let velice úspěšně působí na všech vyspělých světových trzích. Výrobní a kontrolní procesy v této společnosti, stejně jako její produkty, dosahují té nejvyšší světové úrovně, o čemž svědčí nejen **certifikát GMP (SVP – správná výrobní praxe)**, její významné členství v Americké národní asociaci **NNFA (National Nutritional Food Association)**, ale také audity a certifikáty prestižních laboratoří, jako jsou **laboratoře Shuster**.

### Vynikající kvalita

V širokém sortimentu produktů Nature's Bounty naleznete řadu vitaminů, minerálů, stopových prvků i specializovaných doplňků stravy v optimalizovaných dávkách. Především díky **dlouholetým zkušenostem, odborným medicínským znalostem, výběru nejkvalitnějších přírodních**

**surovin, ale také aplikaci nejnovějších vědeckých poznatků v oblasti zdravé výživy** se produkty Nature's Bounty těší takové oblibě po celém světě.

### Pro harmonii těla i ducha

K tomu, abychom byli úspěšnými a obstáli v dnešním dynamickém světě, potřebujeme skvělou kondici, energii a celkovou zdraví. Kdo si to včas uvědomí, získá náskok před „zubem času“. I vy můžete získat náskok, když se připojíte k **milionům lidí na celém světě, jimž Nature's Bounty pomáhá rozvíjet zdraví a udržet perfektní výkon**. Dosáhnete harmonie těla a ducha, která je základem vašeho úspěchu. S Nature's Bounty není nikdy pozdě, to vědí i mnozí **významní podnikatelé, manažeři, sportovci a celebrity, kteří potřebují pevné zdraví a životní sílu** pro to, aby každý den obstáli v silné konkurenci.

Co jste možná netušili...

Nature's Bounty je největší světový výrobce doplňků stravy, který má miliony věrných zákazníků ve více než 85 zemích. Výhradním distributorem produktů Nature's Bounty v České republice je Walmark, a. s., největší výrobce doplňků stravy ve střední a východní Evropě. Společnost Nature's Bounty má 35 let zkušeností s výběrem těch nejlepších surovin, špičkový, certifikovaný systém kontroly kvality a ve výrobě prosazuje moderní, ekologický přístup.

**NATURE'S BOUNTY**  
Perfect For Every Body.



Nyní speciální akce 1+1 ZDARMA!

DOPLNĚK STRAVY



### Aloe Vera 470 mg

**Aloe vera je velmi ceněnou bylinou, zejména díky látkám, které jsou obsažené v jejích listech. Přípravek Aloe Vera 470 mg od Nature's Bounty podporuje fungování střev, a tím napomáhá trávení. Navíc pomáhá udržovat správnou hladinu glukózy v krvi a udržovat zdravou pokožku. Užívá se 1 tobolka denně, nejlépe s jídlem.**

**Aloe Vera nyní v akci 1+1 zdarma.**

Více informací na [www.naturesbounty.cz](http://www.naturesbounty.cz) nebo [www.kzw.cz](http://www.kzw.cz).

# Jak chutná **SEVER**

Mořské ryby ze severních moří mají vyšší obsah minerálů a vitaminů než sladkovodní a obsahují i zdraví prospěšné tuky, proto bychom je měli konzumovat pravidelně. Pokud tuto možnost nemáme, nebo nám vadí rybí pach či chuť, je řešením doplněk stravy OmegaPrim.



**Tučné mořské** ryby, jako jsou makrela, sledi, tuňáci nebo sardinky, obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, především omega-3. Proto nám odborníci jejich konzumaci doporučují, neboť se jedná o zdraví prospěšné tuky.

## Pomoc z moře

Dlouhodobé výzkumy potvrdily, že maso ryb žijících daleko na severu může pomáhat v boji proti civilizačním nemocem, jako jsou srdeční infarkt, mozková mrtvice a další kardiovaskulární potíže. Z tohoto pohledu je také velmi důležitý dostatečný obsah jódu v masu mořských ryb. Proto lidé žijící v severských zemích,

u nichž jsou mořské ryby samozřejmou součástí jídelníčku, netrpí tolik potížemi s poruchami štítné žlázy.

Další výhodou mořského rybího masa je nízká hladina sodíku. Někoho může napadnout: jak je to možné, když je voda v moři slaná... Vysvětlení je snadné – ryby mořskou sůl vylučují a udržují si vnitřní prostředí ve stále stejném složení.

## Kterou si dáme?

Aby měly ryby příznivý vliv na náš organizmus, měli bychom je konzumovat pravidelně, a to minimálně 1x, ideálně 4krát týdně, přičemž každá porce by měla být o velikosti okolo 200 g.

K neznámějším a nejrozšířenějším druhům ryb, které se vyskytují v chladných a čistých vodách severních moří, patří treska obecná či hejk (neboli mořská štika), který má velmi chutné bílé, měkké a dietní maso. Nejvíce těchto ryb se ročně uloví v severním Atlantiku.

Pro kuchyňskou úpravu se hodí i makrela, mořský čes, tuňák, sardinka, sled, případně žralok.

## Snadné řešení

Pro Středoevropany bývá obtížné zařadit do jídelníčku vícekrát týdně pokrm z mořských ryb. Nabízí se proto náhradní řešení, a tím je užívání tobolek s rybím olejem, které umožní jednoduše doplnit potřebné množství nenasycených mastných kyselin omega 3. Tyto tobolky jsou vhodné i pro lidi, kteří ryby nekonzumují, protože jim vadí rybí chuť nebo pach.

## Z arktických moří

**OmegaPrim** je určený všem, kteří hledají komplexní péči o srdce a cévy. Obsahuje **vysoké množství rybiho oleje**, bohatého na omega-3 nenasycené mastné kyseliny, konkrétně kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a kyselinu dokosahexaenovou (DHA). **EPA** a **DHA** jsou důležité pro **udržení zdravého srdce** a přispívají k jeho řádnému fungování. Tyto esenciální (pro organizmus nepostradatelné) látky si však tělo neumí vyrobit samo, proto je musí získávat z vhodné stravy nebo ve formě doplňku stravy. Přípravek **OmegaPrim** navíc obsahuje další látky nezbytné pro srdce – **koenzym Q 10** a **selen**. Užívají se **1 až 2 tobolky denně**, nezávisle na jídle, které se zapíjejí tekutinou.




DOPLNĚK STRAVY



**Kupte si v období od 1. 3. do 30. 4. 2014 doplněk stravy OmegaPrim (60 tobolek) a čárový kód z něj nám prosím pošlete do 10. 5. 2014 na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Budete tak zařazeni do slosování, v němž můžete vyhrát jednu ze tří knih „Island, země včera zrozená“ od fotografa Jana Suchardy. Více na [www.skandinavie.cz](http://www.skandinavie.cz)**

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 30. 4. 2014 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: AOM, EA, ESC, JEKOR	HORSKÝ SKŘÍTEK	OBYVATEL- STVO	AČKOLIV	CIZOKRAJNÝ JEHLIČNATÝ STROM		OBLÍBENÝ NÁPOJ	SULC		POHLED DO NITRA	POVRCHOVÁ VODA	KAMENÍ K ÚPRAVĚ CEST		NEZÁKONNĚ PŘEVÁŽENÉ ZBOŽÍ	NEHODNÍ
ASUSKÝ SOKOLÍK					ČESKÁ REPUBLIKA ZKR.			RYBÁŘSKÉ ZAŘÍZENÍ				INICIÁLY MODERÁTO- RA ZUNY		
OVOCE PŮVODEM Z ČINY					AUTONOMNÍ OBLAST ZKR. KLÁVESY NA POČÍTAČI			POVEL VOZKY ZESÍLENÝ ZÁPOR				CHEM. ZN. HLINÍKU CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO		
INICIÁLY PĚVCE DVORSKÉHO			1. DÍL TAJENKY STARÉ ČES. ZÁJMENO											
 VÉZEŇ		ZVÝŠENÝ TÓN A 4. DÍL TAJENKY				JEDNA ANGLICKY					INICIÁLY MODERÁT. ONDRÁČKA		3. DÍL TAJENKY	PŘÍTOK BEROUNKY
RYTMICKÝ POHYB						SKUPEN- STVÍ VODY					DRUH BAVLNĚNÉ LÁTKY			
ROZHLASO- VÉ NOVINY ZKR.												SOLMIZAČNÍ SLABIKA		
SUMERSKÝ BŮH VOD												ZNAČKA YARDU		
SPOTŘEBNÍ DRUŽSTVO ZKR.												CHEM. ZN. NIOBU		
ZVUK TROUBENÍ												CITOSLOVCE BOLESTI		
INICIÁLY HEREČKY MANDLOVÉ												TECHNICKÉ ZABEZPE- ČENÍ ZKR.		
POPĚVEK												OBCHODNÍ AKADEMIE POSKA- KOVAT		
NÁZEV HLÁSKY N			POBYT V ARMÁDĚ	ZNAČKA KILO- COULOMBU	BÝV. FRANČ. LETECKÁ SPOLEČ- NOST		PODPORA	DRUH KOBERCE	NÁZEV HLÁSKY S		HOSPODÁŘ- SKÁ SPRÁVA ORIEN. POK- RYV. HLAVY			OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL
ŠPULKA						ČÁSTI VOZŮ				FOTO- GRAFIE				
 OZNAČENÍ HROMADN. DOPRAVNÍHO PROSTŘED.		OTÁZKA PŘI SÁZCE DŮLNÍ PŘEDEK				PŘÍTEL ČLOVĚKA LÉK. POSUD. KOMISE				OPAK LYRIKA TĚLOCVIČNÝ PRVEK				
BITVA				OBOUŽI- VELNÍK AKADEMIE VĚD ZKR.					VOJÁK ZÁKL. SLUŽBY ZKR. TAHLE				VEŘEJNÁ BEZPEČ- NOST ZKR.	ATLETICKÝ KLUB ANGL. ZKR.
POPELNICE					2. DÍL TAJENKY						DRUH PEPŘE			
TKALCŮV NÁSTROJ					ŘIČNÍ RYBA						TUBERKU- LÓZA ZKR.			



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



Kvašení je chemický proces v tlustém střevě, který má příznivý vliv na lidský organizmus. Nadměrné kvašení však doprovází plynatost a průjem. Zda a jak lze tomuto problému předcházet, jsme se zeptali **MUDr. Evy Meisnerové** ze IV. interní kliniky gastroenterologie a hepatologie, VFN v Praze.

# Jak předcházet nadýmání

## • Jaký je vlastně důvod vzniku nadýmání?

V zažívacím ústrojí denně vzniká kolem dvou litrů plynu způsobených spolkáním vzduchu během jídla a chemickými pochody při trávení. Množství tohoto plynu je závislé na dietních zvycích, pohybové aktivitě, ale i na psychické pohodě. Nerovnováha mezi příjmem a výdejem plynu v zažívacím ústrojí vede ke vzniku plynatosti. Hovoříme pak o zvýšeném množství plynů v trávicí trubici (meteorismu) a zvýšeném vylučování plynů (flatulenci).

## • Kteří lidé jsou nadměrnou plynatostí nejčastěji postiženi a jedná se pouze o společenský handicap?

Až pětina kojenců ve třetím měsíci trpí kolikami, které jsou provázeny distenzí břicha (tzv. nafouklé bříško) a zvýšeným odchodem plynů. V dospělosti nadýmání častěji postihuje ženy. Zvýšená plynatost představuje společenský handicap, ale může také signalizovat přítomnost tektiny v dutině břišní, onemocnění jater, ledvin nebo slinivky břišní a další zdravotní problémy.

## • Má na zvýšenou tvorbu plynů vliv i způsob stravování?

Nadměrná tvorba střevních plynů je výrazně ovlivněna stravovacím režimem. Je důležité důkladné zpracování potravy v dutině ústní, protože nedostatečně rozmělněná strava ovlivňuje negativním způsobem čin-

nost střev. Každé jídlo bychom si měli vychutnat, nejíst ve spěchu a ve stresu. Před větším jídlem se doporučuje nenáročná tělesná aktivita, například krátká procházka. Lidé se sklonem k plynatosti by také neměli popíjet nápoje brčkem.

## • Jistě záleží i na obsahu našeho jídelníčku.

Složení stravy ovlivňuje tvorbu plynů v zažívacím ústrojí. Hnití, což je chemický proces, při kterém se bílkoviny rozkládají na škodlivé metabolity – fenol a skatol, se zvyšuje při nerovnováze střevní mikroflóry způsobené např. střevní resekci, užíváním antibiotik a intolerancí k určitým potravinám, zejména mléčným výrobkům.

## • Které konkrétní pokrmy mohou způsobovat plynatost?

Mezi nadýmavé potraviny řadíme například luštěniny, cibuli, česnek, zelí nebo brokolici... Nadměrná plynatost se objevuje i při nepřiměřeném příjmu sladkostí, vlivem jednoduchých cukrů. Mohou ji způsobit i některé druhy ovoce (hrušky, švestky, brusinky), zvýšený příjem sycených nápojů a piva nebo žvýkání žvýkaček.

## • Jaké prostředky pomáhají při nadýmání?

Nadýmání pomáhá zmírnit heřmánek, kmín, anýz, máta, fenykl, meduňka, rozmarýn a tymián. Na trhu jsou také různé zdravotnické prostředky (Degasin, Ceo-

lat, Espumisan, Sab Simplex...) s odlišnou silou léčebné látky – simetikonu, což je silikonový olej aktivovaný koloidním oxidem křemičitým, který mění povrchové napětí vzduchových bublin. Například Degasin obsahuje nejvyšší množství aktivní látky simetikonu v jedné tobolce – 257,5 mg.

## • Proč je vhodné užívat jednorázové prostředky proti nadýmání před diagnostickými vyšetřeními břicha?

Některá pracoviště doporučují jednorázové prostředky proti nadýmání například před ultrazvukovým vyšetřením, aby se dosáhlo snížení množství plynu v zažívacím ústrojí. Velké množství plynu totiž může znesnadnit diagnostické vyšetření.



**MUDr. Eva Meisnerová**,  
IV. interní klinika  
gastroenterologie  
a hepatologie,  
VFN v Praze

Co jste  
možná  
netušili...

- **Tlusté střevo** je osídleno několika sty druhy bakteriální flóry, jejíž složení ovlivňuje strava, příjem probiotik a prebiotik.
- **Kvašení** je chemický proces v tlustém střevě, při kterém se cukry (sacharidy) rozkládají na nižší mastné kyseliny (octovou, mravenčí a propionovou) a kyslíčník (oxid uhličitý).
- **Mastné kyseliny** jsou důležitým výživovým substrátem pro tlusté střevo, ovlivňují správné vyprazdňování a hrají roli v prevenci rakoviny zejména tlustého střeva.
- **Oxid uhličitý** je plyn bez zápachu, většinou ve střevě dochází k jeho zpětnému vstřebávání, část je vylučována střevem.
- **Nadměrné kvašení**, k němuž dochází v tlustém i tenkém střevě, se nazývá kvasná enteropatie, klinicky se projevuje plynatostí a průjemem.



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



## ImunActiv

# 3

**Hlavní účinnou látkou v ImunActivu je beta-glukan. Jak konkrétně působí?**

Beta-glukan může ovlivnit buňky imunitního systému známé jako makrofágy a neutrofil. Tyto buňky působí „v první linii“ při obraně našeho imunitního systému. Jejich úkolem je vyhledávat, rozeznat a zničit cizorodé látky v těle. Zdrojem beta-glukanu při přípravě produktu ImunActiv jsou buněčné stěny kvasinky rodu *Saccharomyces cerevisiae*.

# 1

**Kdy je nejvhodnější užívat ImunActiv?**

Užívání se doporučuje především v období zimy a časného jara, kdy nejsou snadno dostupné kvalitní přírodní zdroje vitaminů a minerálů, a při zvýšeném výskytu respiračních a jiných onemocnění. ImunActiv je také vhodný podpůrně při onemocnění i následně při rekonvalescenci (zvláště po léčbě antibiotiky), při zvýšené fyzické a psychické zátěži, v období vyčerpání a únavy.

# 4

**Mohou ImunActiv užívat i těhotné ženy nebo diabetici?**

Ano, doplněk stravy ImunActiv mohou bez obav užívat i těhotné a kojící ženy, diabetici a také děti od 10 let, pro které je vhodný v období dospívání a intenzivního růstu.

# 2

**Jaké je správné dávkování a užívání ImunActivu?**

Pro pravidelné užívání v průběhu roku se doporučuje 1 tableta denně. Pokud přibližně víte, kdy hrozí vypuknutí chřipkové sezóny, užívejte minimálně 1 měsíc předem 2 tablety denně. ImunActiv se užívá před jídlem a je třeba ho dostatečně zapít vodou.

## ImunActiv

Přípravek ImunActiv je vhodný pro osoby s dlouhodobě sníženou kvalitou imunitního systému a osvědčil se jako **prostředek pro celkovou podporu obranyschopnosti organismu**. ImunActiv **obsahuje čtyři aktivní látky**: beta-glukan, vitamin C, zinek a bioflavonoidy, které působí společně a navzájem se ve svých účincích podporují. Užívají se **1 až 2 tablety denně**, nezávisle na jídle, a zapíjejí se vodou.

**Pro posílení imunity: s vysokým obsahem beta-glukanu, vitamínem C, zinkem a bioflavonoidy**

# 5

**Jakou funkci zastávají v ImunActivu bioflavonoidy?**

Bioflavonoidy se řadí k nejučinnějším antioxidantům rostlinné říše a jejich úkolem je chránit buňky před negativními účinky volných radikálů. V přípravku ImunActiv jsou bioflavonoidy ideálně doplněny vitamínem C a navzájem se tak podporují ve svém účinku. Navíc bioflavonoidy působí v roli ochránce vitamínu C - chrání jej před poškozením oxidačními procesy, zároveň výrazně zvyšují jeho vstřebatelnost a účinnost.

Obsahuje vysokou dávku nejaktivnějšího typu beta-glukanu Gold-Cell®!

DOPLNĚK STRAVY



Prostena<sup>®</sup> FORTE

# UŽIJTE SI SNY BEZ PŘERUŠOVÁNÍ



Časté močení během noci může být prvotním projevem potíží s prostatou. **Nový Prostena<sup>®</sup> FORTE** je díky vylepšenému složení ideálním **doplňkem stravy pro zdraví prostaty**. Obsažené Saw palmetto **pomáhá udržovat zdravou prostatu** a podporuje správný proud moči. Kopřiva dvoudomá **podporuje vylučovací funkci ledvin** a napomáhá udržovat **správnou funkci močového ústrojí**. Zinek přispívá k udržení normální hladiny testosteronu a je **nezbytnou součástí zdravé prostaty**.

## Účinky Prostena<sup>®</sup> FORTE:

**Pomáhá udržovat zdravou prostatu (Saw palmetto) ✓**

**Přispívá k zachování správné funkce močového ústrojí ✓**  
(Kopřiva dvoudomá)

**Dodává tělu Zinek, který je nezbytnou součástí prostaty ✓**

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



**Dávkování pouze 1 tableta denně**

Doplňěk stravy

**Vsadte na modrou,  
vsadte na Prostena<sup>®</sup> FORTE i vy.**



## Pečujte s námi o své zdraví a zdraví vaší rodiny a využijte **SLEVU až 500 Kč** na svůj nákup!

Objednávejte na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) nebo prostřednictvím **bezplatné linky na čísle 800 141 141** (v pracovních dnech 7-19 hod.) anebo uvedením daného kódu v písemné objednávce a zasláním na naši adresu. **Akce platí do 15. 4. 2014. Slevový kód je možné použít jen jednou!**

**SLEVA 100 Kč**

Při nákupu nad 1 000 Kč!

**Slevový kód: *bonus100***

**SLEVA 300 Kč**

Při nákupu nad 2 500 Kč!

**Slevový kód: *bonus300***

**SLEVA 500 Kč**

Při nákupu nad 3 500 Kč!

**Slevový kód: *bonus500***