

# Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

JARO 2017



SHOPROKU  
2016 Vítěz

Zdraví



Slavíme

20 let

Klubu zdraví  
Walmark

## HANKA KYNYCHOVÁ:

„FAST FOOD JE U NÁS DOMA  
SPROSTÉ SLOVO“

## ZDRAVÁ KUCHYNĚ

JARNÍ VAŘENÍ

STR. 22



## SOUTĚŽ

VYHRAJTE VÍKEND  
V HOTELU MONÍNEC\*\*\*  
V OBLASTI TOULAVA



### PRO RODIČE

JAK PODPOŘIT  
DĚTSKOU IMUNITU  
STR. 17



### VÍTE ŽE...

VAGINÁLNÍ INFEKCE  
STR. 4



### TÉMA

DETOXIKACE  
STR. 8

**Komplexní  
multivitamin  
s minerály**

# Spektrum®

**90 tablet**

Doplňky stravy



**Spektrum:**

- ORGANICKÉ ZDROJE – blíží k přírodě
- 100 % denní dávky vitaminů v 1 tabletě
- Balení na 3 měsíce

**Dávkování:** 1 tableta denně, zapít tekutinou

Spektrum je prémiový, komplexní multivitamin s minerály. Unikátní složení obsahuje vitaminy a stopové prvky z organických zdrojů. Takové organické zdroje se nacházejí v přírodě. **Přiblížte se k přírodě s přípravky Spektrum!**



Doplňěk stravy

**Spektrum Energie**

**S koenzymem Q10 a vitamínem B6** pro udržení energie. Složení Spektrum Energie je vhodné pro potřeby Vašeho těla během dlouhého a náročného dne.



Doplňěk stravy

**Spektrum Imunita**

S vitamínem C a zinkem pro přirozenou obranyschopnost těla. Spektrum Imunita je obohaceno **komplexem Imunactiv®**, který obsahuje **beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek**.



Doplňěk stravy

**Spektrum Vitalita 50+**

**S ženšenem** pro aktivní život po padesátce, navíc obohaceno **látkou DMAE**. Ženšen pomáhá zachovat optimální životní sílu, pocity energie a vitality, fyzickou a duševní pohodu a podporuje výkon paměti.

**Urinal Akut + Urinal TEST ZDARMA**

- nejvyšší koncentrace kanadských brusinek
- jedna tableta obsahuje vysoké množství proanthocyanidinů (36 mg PAC)
- úleva již od prvního dne užívání
- stačí 1 tableta denně
- se zlatobýlem obecným pro zdraví močových cest
- **ZDARMA test infekce močových cest**

**Nyní v akci jen za 299,- Kč.**

platí do 31. 5. 2017



**VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,**

Přinášíme vám jarní číslo našeho časopisu. Věříme, že jste si zimu užili naplno, ať už v teple domova nebo aktivně při sportu na horách. Nyní nastal čas odložit zimní svrsky a začít si užívat plnými doušky sluníčka a rozkvetlé jarní přírody. Jaro je symbolem vzniku něčeho nového a i u nás v Klubu zdraví připravujeme novinky. Plody našich příprav si budete moci užít v létě, ale již nyní vám můžeme poodhalit roušku tajemství. První velkou novinkou jsou nové webové stránky v novém moderním designu. Na jeho vzniku se někteří z vás aktivně podíleli účastí na jejich testování. Troufáme si tedy říci, že nový web bude vyladěný dle vašich potřeb. Společně s novým webem přijde i nový vědomostní program, na který tak čekáte. Věříme, že budete stejně nadšeni, jako jsme my, když vidíme tyto věci vznikat. A to není všechno – letos je tomu 20 let, co vznikl český Klub zdraví Walmark. Jako první vlašťovku oslav tohoto jubilea jsme pro vás připravili dárek – slevový kupon na 20% slevu. Věříme, že vás potěší. Letos se nám podařilo získat cenu kvality v soutěži Shop roku 2016, vyhlašované pravidelně portálem Heureka.cz. Jelikož se jedná o cenu za hodnocení našeho e-shopu vámi, našimi zákazníky, je pro nás tato cena velmi důležitá a moc si jí vážíme.

Foto na obálce: Lenka Harašová

**Klub zdraví Walmark:** časopis o zdraví a zdravém životním stylu  
**Číslo, místo a datum vydání:** 1/2017, Český Těšín, duben 2017 | **Registrace:** MK ČR E 20359  
**Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016  
**Korespondenční adresa:** Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín



22

**VÍTE, ŽE...**

Co nás nejvíce zajímá o vaginálních infekcích, ale stydíme se zeptat? ..... 4

**POD DROBNOHLEDEM**

Nejlepší volba při a po léčbě antibiotiky.... 6

**AKTUALITA**

Uroval ..... 7

**VAŠE OHLASY**

Pište, mailujte, volejte..... 8

**HLAVNÍ TÉMA**

Všechno špatné a staré z těla pryč..... 10

**KLUBOVÉ INFORMACE**..... 12

**SETKÁNÍ**

Hanka Kynychová ..... 14



21

**PRO DĚTI**

Hrajeme s Martánky ..... 16

**PRO RODIČE**

Jak podpořit dětskou imunitu ..... 17

**ŽIVOTNÍ STYL**

Ulevte svým nohám..... 18

**ODBORNÍK RADÍ**

Bezpečné opalování..... 20

**CESTY ZA ZDRAVÍM**

Soutěž o pobyt v Hotelu Moníneck\*\*\* ..... 21

**ZDRAVÁ KUCHYNĚ**

Jarní vaření ..... 22

**BYSTRÝ MOZEK**..... 23

Vnímáme ji jako závazek do budoucna, abychom vám i nadále poskytovali kvalitní služby, se kterými budete maximálně spokojeni.

Aktuálně připravujeme další novinku – zatím pro vás, co jste z Ostravy – už brzy si budete moci nechat doručit objednané výrobky ještě v tentýž den. Jedná se o pilotní projekt, na kterém si tuto službu vyzkoušíme, a pokud o ni bude zájem, rozšíříme ji i do dalších velkých měst. Ptáte se, proč právě Ostrava? Odpověď je jednoduchá – protože v Ostravě sídlí náš distribuční sklad, ze kterého vám objednávky posíláme do celé republiky. Toliko novinky u nás. Teď se pojdme podívat, co jsme si pro vás přichystali v tomto čísle klubového časopisu.

Jak jste si určitě všimli už na obálce, tváří tohoto čísla je Hanka Kynychová, cvičitelka a propagátorka zdravého životního stylu. Kromě zajímavého rozhovoru nám poskytla několik zajímavých receptů a mini tipů na výlet.

Dále v časopise najdete spoustu zajímavých informací týkajících se našich výrobků včetně několika soutěží o zajímavé ceny.

Přejeme vám krásné prožití jara.

**Tým Klubu zdraví Walmark**

# Co nás nejvíce zajímá o vaginálních infekcích, ale stydíme se zeptat...

Jste v pohodě, sebejistá a bezstarostná jako vždy, když najednou... zaskočí vás vaginální infekce. Co teď? Nebojte se o svých problémech otevřeně mluvit a zakročte. Tím, že se budete zajímat o příčiny a řešení vašich intimních problémů, můžete být dříve opět sama sebou.

## Mám vaginální infekci? Jaké jsou příznaky?

Toto jsou nejčastější příznaky vaginální infekce:

- **neobvyklý výtok** – například je hojnější, déletrvajíc, má žluté nebo zelené zbarvení, je hrudkovitý nebo zapáchá
- **nepříjemné pocity** – svědění a pálení, často zhoršující se po pohlavním styku

## Kvasinková, nebo bakteriální infekce?

Rozeznat kvasinkovou infekci od bakteriální není jednoduché. Pokud však zvolíme pro její řešení přípravky, které nejsou vhodné na náš typ infekce, můžeme si způsobit ještě větší komplikace. Jak z toho ven? Naštěstí už si s tímto nemusíte lámat hlavu. Existují přípravky, které jsou **vhodné při obou typech vaginální infekce**, a tak už nešlápnete vedle.

## Co mohlo způsobit vznik vaginální infekce?

Příčin může být několik:

- **Životní styl a hygiena** – nesprávné hygienické návyky, návštěva míst se zvýšeným rizikem přenosu infekce – např. veřejná koupaliště, nechráněný pohlavní styk, změna partnera
- **Hormonální změny** – menstruační cyklus, těhotenství, šestinedělí, menopauza
- **Zdravotní stav** – narušení obranyschopnosti, stres, prochlazení, užívání antibiotik

## Mohu se proti vaginálním infekcím nějak chránit?

Pokud si chcete udržet vaginální infekce od těla, je dobré držet se těchto rad.

Co vám může pomoci:

- **Pravidelná intimní hygiena** – používání přípravků určených přímo pro intimní partie, zejména po pohlavním styku a při navštěvování míst se zvýšeným rizikem vaginální infekce, např. veřejné toalety, sprchy, bazény.
- **Vhodné spodní prádlo** – příliš těsné spodní prádlo nebo mokré plavky vytváří prostředí, kde se mohou množit patogenní bakterie a kvasinky.
- **Pravidelná návštěva gynekologa**

## Jak tuto situaci řešit?

Vaginální infekce vznikají z důvodu narušení rovnováhy vaginální mikroflóry a přemnožením patogenů. Proto je důležité **udržovat vaginální mikroflóru v rovnováze**.

V lékárně je k dostání celá řada přípravků, které jsou vhodné při vaginálních infekcích. Pokud pociťujete příznaky vaginální infekce a nejste si jistá, jakého je původu, sáhněte po přípravcích, které jsou vhodné při **obou typech vaginálních infekcí**.

V případě větších obtíží, jako je vaginální výtok s bolestmi břicha v klidu nebo při pohlavním styku a zvýšenou teplotou, nebo při přetrvávajících problémech však vždy **vyhledejte lékaře**.

## Beliema®

— od —  
**IDELYN®**  
BUĎTE OPĚT SAMA SEBOU

Už zase?  
Co jsem udělala špatně?  
Je to vůbec infekce?  
Kvasinky, nebo bakterie?  
A jak to řešit?



Beliema® od Idelyn®  
Komplexní produktová řada vhodná  
při obou typech vaginální infekce.



Zdravotnický prostředek

Vaginální tablety  
**Idelyn® Beliemma® Effect**  
Pomáhají obnovit přirozenou mikrobiální rovnováhu intimních partií.

Tablety Beliemma Effect jsou vhodné ve všech případech dočasné změny vaginální flóry, způsobené jak bakteriemi, tak kvasinkami. Tablety obsahují živé laktobacily a kyselinu mléčnou, které pomáhají šetrně obnovovat přirozenou vaginální mikroflóru. Pomáhají také redukovat nepříjemné pocity pálení a nechtěný zápach bez ohledu na to, zda je infekce bakteriálního, nebo kvasinkového původu. Buďte opět sama sebou.

Zklidňující **Idelyn® Beliemma® Expert** Intim krém  
Přináší úlevu při příznacích vaginální infekce.

Jemný zklidňující krém byl vyvinutý ve spolupráci s gynekology a díky svému komplexnímu složení přináší úlevu při svědění a pálení intimních partií. Obsahuje kyselinu mléčnou a kyselinu boritou pro udržení přirozeného pH intimních partií, vitaminy E a B5 a výtažek z měsíčku lékařského pro zklidnění pokožky. Už žádná nepříjemná pocity.



Kosmetický přípravek

Jemný mycí gel  
**Idelyn® Beliemma® Expert** Intim gel  
Čistí a pomáhá chránit vaše intimní partie.

Pro pravidelnou intimní hygienu i při zvýšeném riziku vaginální infekce používejte Beliemma Expert Intim Gel s komplexním složením. Intim Gel byl vyvinut ve spolupráci s gynekology, obsahuje kyselinu hyaluronovou pro lepší hydrataci, kyselinu mléčnou a kyselinu boritou pro udržení přirozeného pH intimních partií, vitaminy E a B5 a výtažek z aloe vera, který má zklidňující účinky a potlačuje pocit svědění. Pro čistotu a svěžest po celý den.



Kosmetický přípravek

**Soutěž s Beliemou od Idelynu!**

Odpovězte správně na náš kvíz a vyhraďte!

Odpovědi na otázky nám pošlete do 31. 5. 2017 na e-mail:

[farmainfo@walmart.cz](mailto:farmainfo@walmart.cz)

Odpovídat můžete i telefonicky na zákaznické lince **800 141 141**.

Odborná porota vyhodnotí kvíz a v červnu vylosuje 5 soutěžících se správnou odpovědí.

**Výherce odměníme knihou s názvem „Muži chtějí milenky“ od autorky doc. PhDr., Dr. phil. Laury Janáčkové, CSc.**

**KVÍZ:**

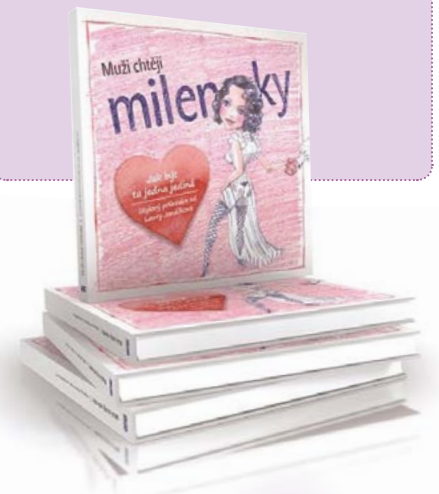
Kterou účinnou složku mají výrobky Idelyn Beliemma společnou?

- kyselinu hyaluronovou
- kyselinu mléčnou
- výtažek z měsíčku lékařského

Nejčastější příčinou vaginální infekce jsou?

- pouze kvasinky
- pouze bakterie
- obojí, kvasinky i bakterie

Nápovědu hledejte na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) do vyhledávání zadejte „Beliemma“.



# Vaše volba č. 1\* při a po léčbě antibiotiky

Probiotický komplex Biopron9 PREMIUM představuje jedinečnou a vyváženou kombinaci probiotických kultur a prebiotik fruktooligosacharidů.



Doplňek stravy

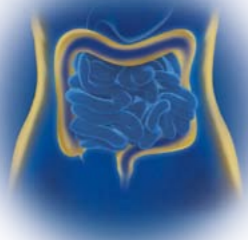
## ANTIBIOTIKA A PROBIOTIKA

Lékař Vám předepsal antibiotika? Lékárník Vám doporučil během léčby užívat také probiotika? Víte proč?

Možná už se Vám stalo, že jste během antibiotické léčby trpěli průjmami nebo jinými zažívacími obtížemi. Průjmami, kvasinkové infekce, ale i zácpa, nevolnosti a další, zejména trávicí obtíže patří k častým nežádoucím účinkům antibiotik. Antibiotika sice působí rychle a účinně proti bakteriální infekci, ničí však v těle nejen ty nežádoucí, ale také prospěšné bakterie, které jsou pro tělo důležité. Odborníci proto doporučují během antibiotické léčby probiotické bakterie doplňovat.

## JAK SPRÁVNĚ UŽÍVAT PROBIOTIKA PŘI UŽÍVÁNÍ ANTIBIOTIK?

Probiotika je vhodné nasadit hned na začátku užívání antibiotik a podávat ještě minimálně týden po jeho ukončení nebo déle. Probiotika podávejte v době mezi dávkami antibiotik, nejméně však s dvouhodinovým odstupem od antibiotik.



## ŠPIČKA MEZI PROBIOTIKY:



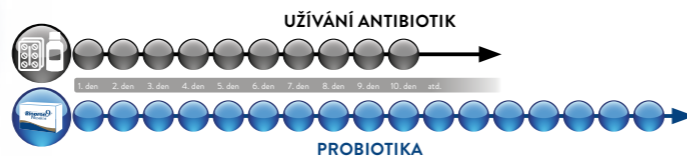
pro těhotné a kojící matky



Bez lepku, vhodný i pro diabetiky



Žádejte bez receptu v každé lékárně!



\*IMS sell-out data 10/2016: Biopron je nejprodávanejší značkou probiotik v ČR v počtu prodaných kusů i v hodnotě.



Doplňek stravy



Doplňek stravy

## UROVAL® manosa + enzymy

- kvalitní extrakt kanadské brusinky (klikva velkoplodá) s vysokým obsahem proanthokyanidinů (PAC)
- monosacharid D-manosa
- obsahuje enzymy bromelain a trypsin

### Aktivní látky:

- Vysoce kvalitní složky kanadské brusinky (proanthokyanidiny) a D-manosa se po požití snadno vstřebávají do krve, z krve jsou filtrovány ledvinami do moče.

**Koncentrovaný a kvalitní extrakt kanadské brusinky** (*Vaccinium macrocarpon*) garantuje příjem 36 mg proanthokyanidinů v denní dávce 5 tabletek.

- Enzymy bromelain a trypsin patří do skupiny enzymů tzv. proteáz. Trypsin (serinová proteáza) je jedním z trávicích enzymů nacházejících se ve dvanácterníku.

**Bromelain** (cysteinová proteáza) se získává z ananasu.

## UROVAL® Megabrusinka FORTE sirup

UROVAL koncentrát obsahuje vysoce kvalitní extrakt kanadské brusinky (klikva velkoplodá) s vysokým obsahem proanthokyanidinů a monosacharid D-manosu. Forma koncentráту je vhodná pro dospělé a děti již od 6. měsíce věku.

### Aktivní látky:

- Složky kanadské brusinky (proanthokyanidiny) a D-manosa se po požití snadno vstřebávají do krve, z krve jsou filtrovány ledvinami do moče. Kvalitní a dostatečný pitný režim napomáhá, aby byly bakterie následně odplaveny močí ven z těla.

- Koncentrovaný a kvalitní extrakt kanadské brusinky (*Vaccinium macrocarpon*) garantuje příjem 36 mg proanthokyanidinů v denní dávce 20 ml.



Doplňek stravy



## Dýňové tablety

Červený jetel při prvních projevech menopauzy a štyrská dýně při problémech s močovými cestami.

**Nyní v akci 1+1 ZDARMA.**



# Všechno špatné a staré pryč z těla!

Mnohé zvyky připomínají na přelomu března a dubna potřebu očisty. Vše staré se páli nebo pouští po vodě, aby bylo zmařeno a nahrazeno něčím novým, mladým a zdravým. S jarními zvyklostmi se také pojí **důsledná očista těla po zimě**: držely se pusty, lidé se omývali vodou z potoků a samozřejmě se také uklízely domácnosti. I podle tradiční čínské medicíny je jaro časem pro vnitřní očistu těla. Je to období, kdy je organismus na detoxikaci nejlépe nastaven.

**Tradičním prostředkem očistného rituálu byly a jsou byliny.**



Doplňek stravy

## DetoxElixer MAX

Doplňek stravy **DetoxElixer MAX** nabízí **unikátní kombinaci devíti pečlivě vybraných bylin** obohacených o galaktooligosacharidy pro celkovou očistu těla.

- Zaměření na důležité orgány zapojené do procesu detoxikace
- Intenzivní 14denní detoxikační kúra
- Silné složení s vysokým obsahem přírodních extraktů
- Obohaceno o galaktooligosacharidy
- Potahované tablety pro jednoduché polykání
- Vyrobeno držitelem certifikátu GMP



## Rostlinné extrakty v DetoxElixer MAX:

- **Heřmánek římský** (*Chamaemelum nobile*) je jednou z nejpůvodnějších bylin užívaných především pro její příznivý vliv na trávení.
- **Ostropestřec mariánský** (*Silybum marianum*), jehož extrakt je důležitý pro zachování fyziologických detoxikačních funkcí. Přispívá k detoxikačnímu potenciálu jater, pomáhá zachovat jejich správné fungování a chrání buňky jater před škodlivým působením volných radikálů a navíc podporuje trávení a očistu těla.
- **Pampeliška lékařská** (*Taraxacum officinale*) je užívána jako tonikum jater nebo pro její močopudný účinek. Pampeliška lékařská taktéž přispívá k detoxikaci, má příznivý vliv na trávení a udržuje zdraví močových cest. Jako silný antioxidant chrání buňky před škodlivými účinky volných radikálů.
- **Pýr plazivý** (*Elytrigia repens*) svým silným močopudným účinkem přispívá k pročištění organismu a zdraví dolních močových cest, především močového měchýře a ledvin.
- **Kopřiva dvoudomá** (*Urtica dioica*) má dlouhou tradici užívání zejména pro svůj močopudný účinek. Má podpůrné účinky na vylučovací funkce ledvin a celkové odvodnění organismu.
- **Listy břízy bělokoré** (*Betula pendula*) mají silný močopudný účinek, který pomáhá z těla odstraňovat škodlivé toxiny, kyselinu močovou a přebytečné množství vody. Mají také příznivý vliv na trávicí systém a zdraví dolních močových cest.
- **Yucca** (*Yucca filamentosa*) byla užívána indiány v přírodní léčbě pro svoji detoxikační funkci. Saponiny v yuccce snižují povrchové napětí sedimentů a toxických látek, zředí je a tak pomáhá k jejich odstranění z těla.
- **Chlorella** (*Chlorella vulgaris*) je druh zelené jednobuněčné sladkovodní řasy, která přirozeně obsahuje celou škálu vitamínů a minerálů. Pomáhá z těla odstranit těžké kovy a příznivě ovlivňuje funkci žlučníku, jater a ledvin. Chlorella podporuje metabolismus a správné trávení, přispívá k vitalitě a působí jako silný antioxidant chránící buňky před oxidativním stresem.

## Jarní soutěž

### SOUTĚŽNÍ OTÁZKA:

Doplňek stravy **DetoxElixer MAX** obsahuje ještě jeden extrakt z přírody, který jsme záměrně ve výčtu vynechali. O jakou rostlinu symbolizující jaro se jedná?

- zelený ječmen
- zelené proso
- bramborovou nať

Nápovědu hledejte na:  
<https://www.klubzdрави.cz/detoxelixeer>

Odpovědi na otázky nám pošlete do **31. 5. 2017** na e-mail: **farmainfo@walmart.cz**. Odpovídat můžete i telefonicky na zákaznické lince. Odborná porota vyhodnotí soutěž a v červnu **vylosuje 3 soutěžící** se správnou odpovědí. Výherce odměníme balíčkem produktů v hodnotě **500 Kč**.

# NABÍDKA AKČNÍCH BALENÍ S TABLETAMI ZDARMA:



Všechny uvedené výrobky jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.

INZERCE

## Vitamínová bomba

**Smoothie**, neboli čerstvě rozmixované ovoce a zeleninu, si u Kynochů oblíbila celá rodina. Nejčastěji si připravují ta zelená, která náš organismus ocení nejvíce. Příprava smoothie je jednoduchá a rychlá, stačí k ní jen mixér (případně i tyčový s vysokou nádobou). Během chvilky je na stole skvělá snídaně nebo dopolední svačina!

### SUROVINY:

Hrst čerstvého špenátu, 1 mango, 1 banán, lžička (domácího) arašídového másla, kokosová voda dle potřeby

### POSTUP:

- Špenát z bavte pod vodou nečistot a osušte papírovou utěrkou. Mango oloupejte, zbavte pecky a překrojte na čtvrtiny. Banán oloupejte.
- Ovoce a zeleninu vložte do mixéru, přidejte lžičku arašídového másla a přilijte trochu kokosové vody.
- Mixujte, dokud nezískáte kašovitou konzistenci. Podle toho, zda máte raději tekutější, nebo hutnější nápoj, naředte kokosovou vodou.
- Rozdělte do sklenic a podávejte.



EXTRA TIP

### Hančín oblíbený mícháný zeleninový salát

v sobě spojuje ledový salát a kousky rajčete a salátové okurky. To vše dochuceno solí, pepřem, olivovým olejem a citronem a posypáno chia semínky.





Slavíme  
**20** let  
Klubu zdraví  
Walmart

# Slavíme 20. narozeniny!

**Klub zdraví Walmart je s vámi již 20 let!**

Již 20 let vám přináší užitečné informace z oblasti zdraví, pečuje o vás a je s vámi prostřednictvím svých produktů, když máte nějaké zdravotní potíže. Život s Walmartem je bezpečnější a klidnější.

## 20% sleva na jeden nákup jako dárek!

Letos v červenci Walmart oslaví 20 let od založení Klubu zdraví. Rozhodli jsme se proto dát Vám pořádný dárek. Až **do 31. května využijte slevu 20 %** na jeden nákup. Slevový kód uveďte do on-line objednávky, nebo jej sdělte našim operátorům při objednávce přes bezplatnou infolinku 800 141 141, Po-Pá 7-17 hodin. Sleva neplatí na produkty v akci.

**20**

## Shop roku 2016:

Klub zdraví Walmart vyhrál cenu kvality v soutěži Shop roku 2016 v kategorii Zdraví.



**SHOPROKU 2016 Vítěz**  
Zdraví

## Slevový kód:

**17KZW4S**



Slevový kód platí do 31. 5. 2017.

My slavíme, ale dárek dáme vám! Využijte narozeninovou **slevu 20 %** na jeden nákup!

# Podrobný průvodce vaším zákaznickým servisem

## VÝHODY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU

- ✓ Exkluzivní akce a slevy pouze pro naše členy.
- ✓ Slevové kupóny na nákupy.
- ✓ Pravidelné informace e-mailem o všech akcích, které připravujeme výhradně pro vás, naše věrné členy.
- ✓ Přehledná historie vašich objednávek.
- ✓ S novým věrnostním programem přidáme k těmto stávajícím výhodám i výhody nové!

Víme, že netrpělivě čekáte na náš **nový věrnostní program**, a i my bychom vám už nyní rádi sdělili nové podmínky, ale z technických důvodů se spuštění nového zákaznického programu přesunulo na **léto 2017**. V této době budou spuštěny naše zcela nové webové stránky, se kterými je náš nový věrnostní program propojený.

Děkujeme vám tímto za pochopení a trpělivost!



## PROČ NAKUPOVAT V E-SHOPU KLUBU ZDRAVÍ?

- ✓ **Bezpečný nákup** u ověřeného e-shopu [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz)
- ✓ **Nákup přímo u výrobce**
- ✓ **Široký sortiment** doplňků stravy
- ✓ **Nízká cenová hranice** pro zaslání zboží bez poštovního
- ✓ **Nízké ceny** poštovního již od 39 Kč (dle zvolené dopravy a způsobu platby)
- ✓ **Informace, rady a novinky** v péči o zdraví
- ✓ **Pravidelné soutěže** o hodnotné ceny
- ✓ **Telefonická konzultace na bezplatné zákaznické lince 800 141 141** (v pracovních dnech v době 7-17 hod.)
- ✓ **On-line poradna** a chat na našich webových stránkách [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz)
- ✓ **Speciální produktové balíčky** a ekonomická balení pouze u nás a za výhodné ceny
- ✓ **Rychlost dodání, do 48 hodin** po přijetí objednávky do systému
- ✓ **Výběr ze tří způsobů doručení** vaší zásilky:
  - **Obchodním balíkem České pošty**
  - **Kurýrní službou DPD Classic doručení Privat**
  - **Přes výdejní místa zasilkovna.cz**
- ✓ **Navíc** v průběhu května 2017 pro zákazníky z Ostravy chystáme **pilotní projekt dodání zboží v den objednávky!**

Více informací o klubových výhodách naleznete na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz) nebo u operátorek na bezplatné informační lince 800 141 141.



PRODUKTŮ  
WALMARK

- 1** Vápník Hořčík Zinek OSTEO 100+30 tablet
- 2** Magnesium + B6 (magnesium laktát) 100 tablet
- 3** Prostenal FORTE 90 tablet
- 4** Lutein PLUS 40+20 tobolek
- 5** Beta karoten 6 mg 100+30 tobolek
- 6** GinkoPrim MAX 60 tablet
- 7** Omega-3 rybí olej FORTE 120+60 tobolek
- 8** Chlorella Japan FORTE 150+50 tablet
- 9** Ostropestřec mariánský 50+10 tablet
- 10** Proenzi 3 PLUS 120 tablet

Všichni uvedené výrobky jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.

# Fast food je u nás doma sprosté slovo

Za rok oslaví padesátku, ale životní energii by jí mohly závidět ženy o polovinu mladší. Cvičí v novém fitku, připravuje domácí lekce pro svou televizi a věnuje se dětem v dětských domovech. K tomu musí stíhat – a dělá to ráda – péči o velkou rodinu. Společný čas ale věnují spíše odpočinku.



## PŘIŠLO JARO, SPORTUJETE TAKÉ VENKU, NEBO JE VÁM BLIŽŠÍ CVIČENÍ VE FITKU?

Vzhledem k tomu, že vedu dvě až tři skupinové lekce u sebe ve fitku a k tomu mám denně tak pět osobních tréninků s klienty, na cvičení venku mi moc času nezbyvá. Ale moc ráda bych v novém fitku vybudovala terasu, kde bychom během letních měsíců cvičili. Pobyt na vzduchu mám obecně moc ráda, proto bych ho chtěla dopřát i svým klientkám. Ale abych odpověděla na otázku, je mi spíše bližší cvičení ve fitku.

## KROMĚ TOHO MÁTE SVOU KYNYCHOVA-TV A VYDÁVÁTE STÁLE NOVÁ DVD. VÁŽNĚ SE LIDÉ „DONUTÍ“ KE CVIČENÍ DOMA?

Donutí. Je spousta mých fanynek, které to mají do Prahy daleko, a přesto se mnou chtějí cvičit. Takže si buď koupí DVD, nebo pustí kynychova-TV.cz. Nebo mě třeba využívají maminky na mateřské.

## FITNESS CENTRUM JSTE NA KONCI ROKU STĚHOVALA Z MODŘAN NA PANKRÁC. STIHÁTE TAKÉ NĚKDY RELAXOVAT?

Fitko jsem stěhovala, protože jsem už dlouho chtěla změnu a také být dostupnější. Tím pádem na odpočinek moc času není. Cvičím denně, do toho o víkendech jezdím po republice nebo se

„Sladkosti svým dětem nezakazuji, ale za odměnu do fast foodu nechodí.“

„Všichni sportujeme přes týden – já to mám jako práci a zbytek mojí rodiny jako koníčka. O víkendu odpočívám.“

věnuji svojí nadaci. Ale samozřejmě odpočívat musím. Proto jsem zredukovala osobní tréninky brzy ráno a začínám až kolem deváté, abych měla dlouhý a kvalitní spánek, který je velkou regenerací. Doma i ve fitku mám pak sauny Goddess a navíc se mě ujala klinika Asklepion, kde s paní primářkou Smutkovou pracujeme na omlazení mojí tváře, která dostala za poslední rok trochu zabrat. Postavit nové fitko a starat se o tři děti je záhu.

## PŘES TÝDEN HOJNĚ CVIČÍTE, TRÁVÍTE PAK I VÍKENDY S RODINOU AKTIVNĚ?

Právě jsem dokončila svoji cvičební tour Pohyb pomáhá 2, kdy jsem strávila čtyři víkendy na cestách, a když se podívám do svého diáře, mám až do konce dubna o víkendech co dělat. Nicméně se snažím alespoň jeden den o víkendu věnovat rodině. Sice v sobotu i v neděli cvičím ráno u sebe ve fitku, ale pokud pak nemám jinou práci mimo Prahu, jsem výhradně s rodinou. Na jaře jsme na zahradě, chodíme na procházky, vyrazíme na lyže, občas na kolo. Ale že bych rodinu nutila o víkendu hrát třeba tenis nebo jsme chodili běhat, to ne. Musím regenerovat a odpočívat. Proto všichni sportujeme přes týden. Já to mám jako práci a zbytek mojí rodiny jako koníčka.

## BYLO PRO VAŠE DĚTI PŘIROZENÉ SPORTOVAT ODMALIČKA?

Stejně jako moji rodiče, jsem i já svoje děti vedla ke sportu. Nejvíce k němu inklinuje Sašenka, která chodí čtyřikrát týdně na gymnastiku a moc jí to baví. Sofinka se vzhledla ve StarDance, tak začala tančit, jinak miluje koně – dokonce už zvládá cval! A Filip je teď na střední škole, má svoji dílnu, kde pracuje se dřevem a kovem, ale je vidět, že mu sport chybí. Cvičí v naší mini posilovně ve sklepě a rozhodli se s manželem, že začnou běhat, tak jsem je na září přihlásila na maraton.

## VÁŠ SYN FILIP LETOS SLAVÍ OSMNÁCTINY. POSLUCHÁ JEŠTĚ MAMINKU? PŘED ČASEM JSTE MI ŘÍKALA, ŽE BY SE VÁM LÍBIL, KDYBY BYL TRENÉREM U VÁS VE FITKU.

Ano, poslouchá. Ono mu nic jiného nezbyvá (smích). Musím to zaklepat, puberta nás minula. Na trenéra to zatím nevypadá, Filip je moc šikovný na ruce, studuje uměleckého kováře a skvěle mu to jde i se dřevem. Našel se v tom, točí i videa na youtube a já jsem ráda, že má koníčka, který ho snad jednou bude dobře živit.

„Pobyt na vzduchu mám moc ráda, na jaře trávím čas na zahradě, chodíme na procházky.“

„Lepek a laktóza obecně našemu trávení neprospívají. Bezlepková strava není nic, co by nebylo dobré!“

## DVĚ Z VAŠICH DĚTÍ TRPÍ CELIAKIÍ. VAŘÍTE PRO CELOU RODINU BEZLEPKOVĚ?

Ani mně lepek nedělá dobře, proto tak vařím pro celou rodinu. Lepek a laktóza obecně našemu trávení neprospívají. Bezlepková strava není nic, co by nebylo dobré! Je tam hodně zeleniny, ovoce, luštěnin, a pokud chcete třeba udělat dietní variantu guláše, zaprášíte jej kukuřičnou moukou a jako přílohu použijete rýži.

## DBÁ SE U VÁS DOMA OBECNĚ NA ZDRAVOU STRAVU? NEBO DĚTEM OBČAS PROJDOU I NĚJAKÉ LASKOMINY A FAST FOOD?

Fast food je u nás sprosté slovo. Sladkosti dětem nezakazuji. Máme doma bezlepkové sušenky a pochutiny a občas si samozřejmě dáme kvalitní zmrzlinu nebo čokoládu. Ale že by moje děti za odměnu chodily do McDonalda na hamburger, to ne. Tam zavítáme jedině na kávu a zmrzlinu, a to maximálně jednou za rok. Jinak dáváme přednost domácí kvalitní zmrzlině z vyhlášených zmrzlináren, a když už dort, tak bezlepkový.

## ABYSTE TĚCH DĚTÍ (A AKTIVIT) NEMĚLA MÁLO, VĚNUJETE SE I TĚM Z DĚTSKÝCH DOMOVŮ. CO SE SVÝM NADAČNÍM FONDEM CHYSTÁTE?

Připravujeme pořad něco, protože za jedenáct let, kdy s dětmi z dětských domovů spolupracuji, je to už běžná součást mého života. Takže se svojí manažerkou kromě projektu Hejbejte se a zpívejte pořádáme další eventy. Teď třeba Dětský domov Humpolec vystoupí v jednom z představení muzikálu Alenka v kraji zázraků v divadle Hybernica a ostatní dětské domovy jim budou držet palce v hledišti.

Foto: Lenka Hatašová



## Kdo je

### HANKA KYNYCHOVÁ

- Cvičitelka aerobiku, instruktorka fitness, zakladatelka Nadačního fondu Hanky Kynychové, majitelka Fitka Hanky Kynychové, autorka edice Hejbejte, moderátorka.
- Od dětství se věnovala sportu. Od gymnastiky byl jen krůček k aerobiku. Vystudovala Českou školu aerobiku Heleny Jarkovské. Ve sportovním aerobiku získala dvě bronzové medaile na mistrovství republiky (1995, 1996).
- Narodila se v roce 1968 v Kroměříži. Původně se vyučila na střední zahradnické škole a následně na pedagogické škole studovala obor vychovatelka.
- Vidat jste ji mohli i na televizních obrazovkách – nejprve připravovala cvičební programy OK Jump pro Českou televizi. Později každé ráno rozzcvičovala diváky ve Snídani s Novou.
- Natočila řadu cvičebních videokazet a vydává DVD v edici Hejbejte. Posilovat s ní lze i na vlastní TV [www.kynychova-tv.cz](http://www.kynychova-tv.cz).
- V roce 2011 založila Nadační fond Hanky Kynychové, který pořádá řadu aktivit pro děti z dětských domovů.
- V Praze na Pankraci má vlastní fitness klub, kde vede lekce a působí jako trenérka.
- S manželem Jindřichem mají tři děti: Filipa (1999) a dvojčata Alexandru a Sofii (2008).



# Martánci

Martánci Gummy v oblíbených želatinových tabletách pro děti.



## Martánci Gummy

- 2 varianty pro podporu imunity: s echinaceou a s černým bezem
- Nová ještě lepší chuť
- Obsahují vitamin C a zinek pro podporu imunity
- Obsahují pouze přírodní barviva

Dávkování: 2 želatinoví Martánci denně



### Martánci Gummy s echinaceou:

Obsahují extrakt z *Echinacea purpurea* (třapatka nachová), tradičně používané byliny, která pomáhá udržet normální funkce imunitního systému. Obsahují také doporučené denní dávky důležitých vitamínů pro správný fyziologický růst a vývoj dítěte.

- Dvě ovocné příchutě: JAHODA A TŘEŠEŇ

Denní dávka obsahuje:	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
Echinacea purpurea sušená rostlina (extrakt z rostliny min. 6:1 – 40 mg)	240,0 mg	–
Vitamin C	80,0 mg	100
Zinek	10,0 mg	100
Vitamin B3	16,0 mg	100
Vitamin B12	2,5 µg	100
Vitamin D3	5,0 µg	100
Vitamin E	12,0 mg	100
Vitamin K	25,0 µg	33
Kyselina listová	200,0 µg	100
Biotin	50,0 µg	100

\* % denní referenční hodnoty příjmu; – není stanoveno

### Martánci Gummy s černým bezem:

Obsahují extrakt z černého bezu, tradičně používanou rostlinu pro podporu imunity a zdraví dýchacích cest. Obsahují také doporučené denní dávky důležitých vitamínů pro správný fyziologický růst a vývoj dítěte.

- Dvě ovocné příchutě: JABLKO A ČERNÝ RYBÍZ

Denní dávka obsahuje:	hmot./ 2 tbl.	% DRHP*
Černý bez ( <i>Sambucus nigra</i> extrakt z květů min. 10:1 - 40 mg)	400,0 mg	–
Vitamin C	80,0 mg	100
Zinek	10,0 mg	100
Vitamin B3	16,0 mg	100
Vitamin B12	2,5 µg	100
Vitamin D3	5,0 µg	100
Vitamin E	12,0 mg	100
Vitamin K	25,0 µg	33
Kyselina listová	200,0 µg	100
Biotin	50,0 µg	100

\* % denní referenční hodnoty příjmu; – není stanoveno

## Zábava na cesty

Blíží se období cestování, které ne vždy děti baví, proto jsme pro vás připravili pár nápadů na hry, jimiž vaše ratolesti během cest zabavíte.



1

### Kdo je tajný agent?

Když už je čekání příliš dlouhé i pro vás, zkuste si zahrát na detektivy. Pořádné kriminální vyšetřování by mělo zabavit i teenagery. Někdo ve vašem okolí je tajný agent s tajným posláním. Všichni musíte zapojit svoji fantazii a odhalit ho. Může to být kdokoliv: číšník, kolemdoucí nebo uklízečka. Co tady ta osoba dělá? Koho sleduje? Kde ukrývá svoje přístroje a zbraň? Buďte vynalézaví – čím bláznivější příběh, tím lépe.

Tato hra rozvíjí představivost, jazykové a vyjadřovací schopnosti.

2

### Trhaná

Tuto hru můžete hrát v restauraci při čekání na jídlo nebo v autě na cestě k babičce. Prostě kdekoli, kde potřebujete zabavit své drobečky. Vezměte si kus papíru, kousek utrhnete a potom ho podejte dítěti a střídáte se v trhání. Hra pokračuje tak dlouho, dokud je co trhat. Poslední, komu zůstane zbytek papíru v ruce, prohrává.

Během této hry můžete taktizovat. Na začátku hry můžete odtrhnout obrovský kus, a hru tak zrychlit nebo udělat těžší. Ale měli byste vědět, že děti jsou chytré a vynalézavé a mohou vás roztrhat na kusy.

Tato hra rozvíjí jemné motorické schopnosti a podporuje strategické myšlení.

Další nápady společenských her najdete na [www.martanci.cz](http://www.martanci.cz).

# Jak podpořit dětskou imunitu

Jarní období s sebou nese zvýšené riziko výskytu nachlazení. Zeptali jsme se alergoložky a imunoložky **MUDr. Martiny Grimmové**, co můžeme udělat pro lepší obranyschopnost našich dětí.

## CO BÝVÁ NEJČASTĚJI PŘÍČINOU OSLABENÉ DĚTSKÉ IMUNITY?

U malých dětí se často jedná o přechodný **imunodeficit** (sníženou odolnost vůči infekcím), který se během několika let při vyzrání imunity zcela upraví. U opakovaně nemocných dětí bez teplot, s klinickými projevy zahlenění, rýmy, někdy i kašle, je potřeba myslet na vyloučení alergie, jejíž výskyt v naší populaci výrazně stoupá.

I faktory životního prostředí, např. zplodiny výfukových plynů, oxidy dusíku a síry, mohou oslabit dětskou imunitu. Vliv na zdraví mají také látky, které se uvolňují v domácím prostředí například z nábytku, koberec, lin... Tyto látky mohou při dnešním životním stylu, kdy trávíme uvnitř budov daleko více času než v minulosti, ovlivňovat naši **imunitu**. A to nemluvíme o kouření...

## V ČEM RODIČE NEJČASTĚJI CHYBUJÍ?

Je to jednoduchá otázka se složitou odpovědí a příčin je několik. Dohromady pak tvoří pojem „opakovaně nemocné

dítě“. Ke snížení imunity přispívá například **nedostatek pohybu venku**, který jinak přináší přirozené otužování či redukci váhy. Právě dětská obezita patří mezi příčiny častější nemocnosti dětí. Po nemoci, především té, která je spojena s antibiotickou léčbou, by dítě mělo být minimálně týden mimo dětský kolektiv.

## CO POMÁHÁ POSILOVAT OBRANYSCHOPNOST DĚTSKÉHO ORGANIZMU?

Myslím, že jde o změnu životního stylu, někdy i pro celou rodinu – především je třeba dopřát dětem dostatek pohybu, hlavně venku, otužování (sauna, studená sprcha, přiměřené oblékání), vyváženou stravu s dostatkem zeleniny a ovoce. Významná je i klimatoterapie – tedy možnost pobytu na horách či u moře.

## JAKOU ROLI HRAJÍ PŘI PODPOŘE IMUNITY PROBIOTIKA?

**Probiotika** mají neodmyslitelnou úlohu především při antibiotické léčbě. Antibiotika naruší mikroflóru a organizmus je pak mnohem náchylnější k další infekci.



**MUDr. Martina Grimmová**  
Ordinace alergologie a klinické imunologie

ci. Probiotika obnovují přirozenou rovnováhu prospěšných a škodlivých bakterií v trávicím traktu.

## KTERÉ VITAMINY JSOU PRO DOBŘE FUNGUJÍCÍ IMUNITU DŮLEŽITÉ A JAK PŮSOBÍ?

Pokud je dítě zdravé, stravuje se vyváženě a rozmanitě, dostává většinu vitamínů ze stravy. Ovoce a zelenina navíc obsahují dostatek vlákniny a udržují ideální tělesnou váhu. Pokud však dítě ovoce či zeleninu nebo jiné zdravé prospěšné potraviny odmítá, mohou mu rodiče dodávat multivitaminové produkty z lékárny. Ale doporučuji jen **vitaminové preparáty určené pro děti**, které je lepší vzájemně nekombinovat, aby nedošlo k překročení doporučené denní dávky.

## JAKÝ VÝZNAM MAJÍ PRO DĚTSKÝ ORGANIZMUS NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY OMEGA 3?

Podobný jako **vitaminy**, účinek je vesměs pozitivní. Nenasycené mastné kyseliny omega 3 jsou nezbytné pro správný vývoj mozku dítěte.

**Omega 3** můžeme dětem dodávat přirozenou cestou – obsahují je například mandle, vlašské ořechy, rostlinné oleje z lněného semínka či řepky olejně, které můžeme přidávat do salátů, a vhodné je zařadit do jídelníčku také ryby, ideálně 2x týdně.

## Soutěž pro děti!

Pošlete nám obrázek nebo fotku s jarní tematikou. Naše odborná porota v červnu vybere **nejzajímavější**, který **odměníme Maríadráhou**, autory **dalších 10 zajímavých výtvorů odměníme Maríabroukem**. Svoje výtvary pošlete poštou do 31. 5. 2017 na adresu: Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „**Martánci**“. Nebo e-mailem na adresu: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz). **Podrobná pravidla najdete na [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz).**



## AKCE



Využijte narozeninovou **slevu 20 %** na jeden nákup!

Více informací na straně 12 časopisu.

# Ulevte svým nohám!



S jarem k nám přichází období procházek v rozkvetlé přírodě. K tomu, abyste si tyto chvíle co nejlépe užili, vám mohou přispět i naše výrobky z řady Varixinal. Varixinal je doplněk stravy ve formě tablet, který díky extraktu z koňského kaštanu přináší skutečnou úlevu pro unavené nohy. Díky extraktu z Gotu kola je také doporučen osobám, které trpí problémy s cirkulací krve v končetinách. Ve formě gelu, je určen k masáži, která přináší těžkým nohám úlevu a relaxaci.

## Příznaky potíží s cirkulací krve v končetinách:

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

## Rizikové faktory:

- těhotenství, užívání antikoncepce
- dědičnost
- dlouhodobé sezení i dlouhodobé stání
- nedostatek pohybu
- nadváha
- nevhodná strava



Doplněk stravy

Kosmetický přípravek

## Desatero pro zdravé žíly

- 1 Nepřekřičujte nohy, když sedíte
- 2 Nenoste příliš upnuté kalhoty, které by mohly omezit cirkulaci krve v oblasti stehna a lýtek
- 3 Nenoste příliš vysoké podpatky, používejte kompresivní punčochové zboží
- 4 Snažte se vyhnout dlouhému stání či sezení
- 5 Relaxujte s nohama i ve zvýšené poloze
- 6 Nezapomínejte na aktivní pohyb (chůze, jogging, plavání)
- 7 Hlídejte si svoji váhu
- 8 Vyhýbejte se konzervovaným potravinám, smaženým jídlům, tabáku, alkoholu a soli
- 9 Jezte stravu bohatou na vlákninu
- 10 Pravidelně užívejte přípravky s koňským kaštanem



## Tipy na výlet

Hanky Kynychové



### Vyšehrad

„V Praze milujeme Vyšehrad. Všechny děti jsem rodila v Podolí a na Vyšehrad jsme chodili na procházky. Je tam krásně v létě i v zimě.“



### Kroměříž

„Mimo Prahu jezdíme nejraději na Moravu do **mojí rodné Kroměříže**. Procházka na náměstí je pro mě balzám na duši.“

**AKCE**

proenzi 3 plus

120 tablet

**CENA 599 Kč ZA OBA BALENÍ**

**Akční edice 120 tbl. nyní 1+1 zdarma!**

Akce platí do vyprodání zásob.

K dostání v lékárnách nebo v e-shopu Klubu zdraví Walmark.

## Opora pro vaše procházky

Při procházkách přírodou se často hodí nějaká opora – proto jsme si pro vás připravili **trekové hole** jako dárek za váš nákup.



**Nakupte od 1. do 31. května alespoň za 2 500,- (po slevě) a v červnu vám jako poděkování pošleme trekové hole.**

- Akce platí jen pro členy Klubu zdraví Walmark.
- Nezapomeňte se před objednávkou přihlásit.
- Hole zašleme na adresu uvedenou ve vašem profilu (pokud tedy není aktuální, doporučujeme ji aktualizovat).

## Poděkování

### PROENZI – TO JE VÝHRA!

#### Vážení,

piší Vám z lázni, kde mám více času na přemýšlení. Koncem listopadu 2016 jsem prodělala operaci kyčle. Když jsem se vrátila z nemocnice, zjistila jsem, že se svým sloganem na Proenzi vyhrávám trekingové hole. Měla jsem velkou radost. Nejenom že jsem si schovala Proenzi na rekonvalescenci po operaci, ale po odložení berlí mohu chodit s holemi od Vás. Stále mi volá mnoho firem a nabízí přípravky Omega. Já všem vysvětluji, že kupuji Omega od své dlouhodobě oblíbené firmy Walmark a momentálně ji i užívám. Děkuji Vám za Vaše vitamíny a doplňky stravy.

**Vaše věrná zákaznice a členka KZW Miroslava Králová**





**Také se už těšíte na slunečné léto? Na to, jak si užít pobyt na slunci bez rizika, jsme se zeptali dermatoložky MUDr. Kateřiny Macháčkové.**



# Bezpečné opalování

## KTERÁ MÍSTA NA TĚLE JSOU PŘI POBYTU NA SLUNCI NEJOHROZENĚJŠÍ?

Nejnáchylnější ke spálení je tenká kůže v oblasti obličej a dekolty. Velmi často se zapomíná například na oblast ušních boltců, zátylek, nos, u žen na oblast mezi prsy. Hovoříme samozřejmě o kůži dospělého. Z obecného hlediska platí, že nejnáchylnější ke spálení je dětská kůže, protože její pigmentační odpověď ještě není plně vyvinutá, rohová vrstva je tenká a průnik záření je tedy snadnější. **Péče o pokožku** dětí je naprosto zásadní – celkem 80 % celoživotní dávky UV záření člověk získá do 18 let věku. A bohužel, **spálení kůže** v dětském věku „do puchýřů“ je rizikovým faktorem pro vznik nádorových změn kůže v dospělosti.

## JAK SE ZMĚNILO DNEŠNÍ SLOŽENÍ OPALOVACÍCH KRÉMŮ OPROTI DOBĚ PŘED 20 LETY?

Složení současných krémů, takzvaných sunscreenu, a těch, které se vyráběly před 20 lety, je naprosto nesrovnatelné. Je to, jako bychom srovnávali žebříňák a závodní auto. Dnešní krémy obsahují velmi účinnou a efektivní clonu **UV záření**. Tu tvoří buď chemické filtry, tzv. absorbéry, nebo fyzikální, tzv. blokátory UV záření, které jsou vhodné zejména pro děti a alergiky. Z novějších populárních látek, které sunscreeny obsahují, je to např. drometazol trisloxan/Mexoryl XL/, který je vhodný k aplikaci i na **dětskou pokožku**. Pro pokrytí spektra UVA a UVB záření se většinou používá kombinace více filtrů. Naprosto nesrovnatelná je také kosmetická přijatelnost těchto přípravků, které dříve velmi často zanechávaly těžko odstranitelný bílý film, nemluvě o špatné rozšířitelnosti, voděodolnosti a nestálosti.

## JAK PŮSOBÍ VITAMINY OBSAŽENÉ V KRÉMECH?

**Vitaminy** obsažené v krémech vhodně doplňují péči o pokožku. Kůže pod vlivem **UV záření** pigmentuje, dochází k imunologickým změnám, hyperplazii svrchních vrstev kůže vzniká radiačně podmíněný zánět. Právě vitaminy E a C působí jako **antioxidanty**, které snižují fotochemické **poškození buněk kůže**.

## PRO KOHO JE VHODNÝ FAKTOR 50?

Faktor 50 vyjadřuje nejvyšší stupeň solární ochrany. Je určen zejména dětem, ale také nemocným s **alergií na slunce** či nejrůznějšími kožními nemocemi vyvolanými UV zářením, tzv. fotodermatózami. Nepostradatelný je také pro lidi fototypu I. (velmi světlá pleť, pihy, světlé oči, rezavé nebo velmi světlé vlasy). Faktor 50 lze také doporučit, pokud jedeme do oblasti s extrémním slunečním osvětlením, kdy bude neopálená kůže vystavena silnému **slunění**.

## JAK SE POUŽÍVAJÍ TAKZVANÉ SUCHÉ OLEJE?

**Suché oleje** jsou přípravky, které jsou kosmeticky velmi oblíbené, zejména pro svoji texturu. Mají zpravidla nižší filtry, ale jejich aplikace je velmi komfortní. Většinou se prodávají ve spreji, a ačkoli se jedná o oleje, technologie jejich výroby zajišťuje rychlé vstřebání a jejich aplikace nezanechává pocit nežádoucí „mastnoty“.

## KDY JE VHODNÉ POUŽÍVAT NA POKOŽKU TERMÁLNÍ VODU?

Použití termální vody je **při pobytu na slunci** a též **po oslunění** velmi vhodné. Její aplikace osvěžuje, hydratuje pokožku a díky

minerálnímu složení zklidní kůži. Termální voda působí blahodárně, a protože nemá žádné nežádoucí účinky, dá se aplikovat i u nejmenších dětí (od narození) a u lidí s nejrůznějšími solárními dermatitidami a alergiemi.

## JAK MŮŽE PŘI POBYTU NA SLUNCI POMOCI UŽÍVÁNÍ BETAKAROTENU?

**Betakaroten** je přirozeným zdrojem vitamínu A a je doporučován při opalování. Karotenoidy jsou látky vyskytující se zejména v rostlinách, kterým dávají charakteristickou barvu a zajišťují jim ochranný filtr před UV zářením. Betakaroten je také prekurzorem vitamínu A. V tomto období je také vhodné užívat antioxidanty, vitamíny a minerály, které chrání buňky před oxidativním stresem a volnými radikály. To jsou látky, které vznikají ve znečištěném prostředí a také vlivem UV záření. Mezi tyto látky patří například Vitamin C, E, selen a zinek. V našem komplexu **Selezin ACE**, který je antioxidanty nabitý, najdete také látky, jež jsou důležité pro udržení stavu kůže, jako vitamín A, C a zinek. Vitamin A je také potřebný pro správné dělení buněk, což je proces, který se uplatňuje například při regeneraci tkáně.



Vnořte se do klidu v nitru neobjevené Středočeské pahorkatiny, do členitého kraje pastvin a lesů, který se díky své nátuře nazývá Česká Sibiř. Oddejte se péči, již poskytuje **Hotel Monínek**, místo, které vzniklo proto, abyste se měli kam schovat a odpočinout si tak, jako nikde jinde.



# Monínek je rájem pro rodiny a milovníky cyklovýletů

**Areál Monínek najdete v oblasti Toulava, která propojuje Středočeský a Jihočeský kraj. Monínek leží na Javorové skále, 70 km jižně od Prahy na pomezí nedaleko města Sedlec-Prčice. Areál nabízí tři alternativy ubytování. Tříhvězdičkový Hotel Monínek\*\*\* s wellness centrem, penzion s přátelskými cenami pro nízkorozpočtové cestování nebo apartmány, které je možné využít v zimě i v létě. Snídaně, obědy i večeře zajišťuje vyhlášená restaurace přímo v hotelu nebo samoobslužná restaurace alpského typu M2 na úpatí sjezdovky. I když je areál známý hlavně jako největší lyžařské středisko ve středních Čechách, je v provozu po celý rok. Nudit se tu nebudete ani v létě.**

Přímo v areálu se zabavíte na sportovištích, jako je například discgolf, lanový park, tenis a volejbal nebo bikepark, kde najdete i trasu vhodnou pro začátečníky či děti. V horkých letních dnech se může

te osvěžit u nedalekého Pilského rybníku. Rodiče jistě ocení i naučnou stezku Včely a mravenci, která vede mezi restaurací M2 a Hotelem Monínek a popisuje mikro svět včel a mravenců. Stezka je dlouhá asi 1,5 kilometru. Relaxovat můžete navíc i v hotelovém wellness s nejkrásnějším výhledem. Najdete zde bazén, vířivku a saunu. Využít můžete i služeb maséra nebo kosmetičky. V okolí Monínce najdete mnoho kilometrů cyklistických tras. Všude vás přivítá průmyslem nenarušená příroda, potkáte stáda volně se pasoucího skotu, budete projíždět malebnými vesničkami i hlubokými lesy, ve kterých zurčí potůčky a dýchá na vás poklidná vůně jehličí. Monínek je skvělé místo pro aktivní dovolenou v přírodě! Zapojte se do soutěže a vyhrajte poukaz na pobyt s neomezeným vstupem do wellness.

## VYHRAJTE wellness víkend na Monínci!

**VYHRAJTE S PŘÍPRAVKEM GUARANA ENERGY VÍKENDOVÝ POBYT S VOLNÝM VSTUPEM DO HOTELOVÉHO WELLNESS V MONÍNCI!**

Kupte si balení přípravku **Guarana Energy**. Čárový kód spolu s popisem, jaký veselý příběh jste prožili na vaší dovolené, nám zašlete poštou do 31. 5. 2017 na adresu: Walmark a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Hotel Monínek“.



Odborná porota v červnu vyhodnotí nejveselejší příběhy a vybere jednoho šťastného výherce, který bude moct strávit i s doprovodem víkend v Hotelu Monínek. 5 dalších odměníme krásnou osuškou.

## Guarana ENERGY s kofeinem a taurinem

Díky přirozeně vysokému množství kofeinu, který pomáhá podpořit bdělost a koncentraci, se guarana stala populárním energetickým doplňkem.

### Jak se užívá:

**Kofein** pomáhá zvýšit bdělost a koncentraci, rovněž podporuje fyzickou aktivitu a posiluje tělo. **Vitaminy B** pomáhají energetickému metabolismu a pomáhají snižovat únavu a vyčerpání. **Guarana** a vitamin B5 se podílejí na normální psychické výkonnosti. Vitaminy B3, B6 a B12 jsou nezbytné pro správné fungování nervového systému.



# Jarní vaření

S příchodem prvních jarních paprsků se hodí odlehčit kuchyni. Co doma pro svou velkou rodinu připravuje cvičitelka Hanka Kynychová?

## Losos a brambory v parním hrnci

Lososa i brambory připravuje Hanka v páře. Jedná se o zdravější a nízkokaloričtější způsob vaření, navíc vše vložíte do parního hrnce a nemusíte stát u plotny. Případně lze lososa na páře připravit i na klasickém pařáčku, který vystelete pečicím papírem.

### SUROVINY (4 PORCE):

4 filety lososa, 8 brambor, sůl, pepř a kmín.

### POSTUP:

1. Lososa osolte a opepřete z obou stran.
2. Brambory oškrábejte a nakrájejte na kolečka.
3. Do parního hrnce naskládejte brambory, osolte je a posypejte kmínem.
4. Do patra nad brambory přijde losos.
5. Nechte pařit cca 25 minut.
6. Podávejte s oblíbeným zeleninovým salátem

EXTRA TIP



### Arašídové máslo

V obchodech vyberte ideálně to se 100% obsahem buráček – mají je v prodejnách zdravé výživy. Některá jsou zbytečně doslazená či doplněná přídatnými látkami. Nebo si vyrobte doma svoje: budete k tomu potřebovat bio nepražené a nesolené arašidy, případně špetku soli a lžičku javorového sirupu, a mixér se sekáčkem. Arašidy nejprve nasucho opražte na pánvi a nechte vychladnout. Pak je přendejte do mixéru a po chvílkách je zpracovávejte. Uvidíte, jak se bude časem měnit konzistence z nasekaných plodů, po hrudky až do krémove. Hlavně nezavářejte mixér! Na závěr můžete dochutit solí a sirupem. Uchovávejte ve skleničce v lednici.

Foto nahoře a na str. 11: Archiv Hanky Kynychové



## Zdravé těstoviny all arrabbiata

Klidně můžete použít své oblíbené těstoviny: klasické pšeničné, celozrnné nebo z alternativní mouky. Hanka si oblíbila nízkokalorické těstoviny SlimPasta z ovesné vlákniny a mouky z kořene konjaku.

### SUROVINY:

1 balení těstovin SlimPasta – penne, 2 lžičce olivového oleje, 2 stroužky česneku, 1 chilli paprička, rajčatový protlak (Hanka doporučuje domácí nebo z Lidlu), sůl a pepř. Na dochucení a ozdobu parmazán a petrželka.

### POSTUP:

1. Těstoviny dejte vařit dle návodu na obalu a mezitím si připravíte omáčku.
2. Česnek prolisujte nebo nasekejte najemno, chilli papričku nakrájejte nadrobno.
3. Na pánvi rozehřejte olivový olej a krátce orestujte česnek i papričku – pozor, česnek nesmí zhnědnout, jinak by zhořkl.
4. Zalijte rajčatovým protlakem a krátce prohřejte. Dochutěte solí a pepřem a znovu prohřejte.
5. Omáčku vmíchejte do uvařených a slitých těstovin.
6. Podávejte posypané hoblinami parmazánu a dozdobené čerstvou petrželkou.



# Sudoku

## 1 střední obtížnost

9			1	7	2			5
				6		9	4	
	6				9	2		
	1	4						
	3		5	4	8			6
						3	2	
		1	7					3
	7	2		8				
3			2	5	1			8

## 2 střední obtížnost

2					7			
5	6			1		8		2
			2			3	6	
	2	7			1			3
4				3				8
3			7			5	4	
	5	3			2			
9		2		5			8	6
			6					5

1	4	8	6	7	9	8	1	4
6	7	2	1	5	3	4	8	9
3	4	8	5	4	1	7	1	7
3	6	8	2	7	2	8	5	4
4	1	5	9	3	6	7	2	8
8	2	7	5	4	1	6	9	3
7	8	1	2	9	3	5	3	6
5	9	6	3	1	4	8	7	2
2	3	4	8	6	7	1	5	9

1 výsledek

8	7	1	4	7	8	6	9	3
6	9	2	3	8	4	1	9	5
4	8	1	7	9	6	5	3	2
2	4	6	5	8	9	1	7	3
7	1	4	6	8	7	3	2	5
9	6	5	4	3	2	8	7	1
8	6	5	4	3	2	1	7	9
1	2	7	8	6	5	9	4	3
9	4	3	1	7	2	6	8	5

2 výsledek



Doplěk stravy

## MemoPlus ENERGY

Unikátní kombinace extraktu ginkgo biloby, vitamínu B6, kofeinu a taurinu.

- vysoce kvalitní doplněk stravy s ginkgo bilobou pro podporu výkonu mozku, koncentrace a kognitivních funkcí
- extra energie během vyčerpání, psychické únavy nebo období zvýšeného stresu díky obsaženému kofeinu
- doporučeno především studentům během učení a zkuškového období a lidem, jejichž profese vyžaduje neustálou duševní výkonnost a bdělost
- tablety potaženy pro snadné polykání
- vyrobeno držitelem certifikátu GMP

## GinkoPrim MAX

S ginkgo bilobou pro paměť, koncentraci a mozkovou činnost.

- ginkgo biloba podporuje periferní mikrocirkulaci krve
- ginkgo biloba pomáhá udržovat dobrou paměť s přibývajícím věkem a uchovávat kognitivní funkce
- ginkgo biloba přispívá k duševní aktivitě a k psychické zdatnosti
- hořčík je nezbytný pro mentální funkce, výkonnost a energetický metabolismus těla
- hořčík přispívá ke správné psychické funkci

Doplěk stravy



# Degasin<sup>®</sup>

## Vždy po ruce

Přináší úlevu při střevních a břišních potížích

### Degasin 2Go

Rychlá úleva od nadýmání a plynatosti

- Proti nadýmání a plynatosti
- Peppermintová (mátová) příchut'
- 125 mg simetikonu
- Bez známých vedlejších účinků
- Vhodné pro děti od 6ti let i v těhotenství
- Možné užívat dlouhodobě



Rychlá úleva



Bez zapíjení



Peppermintová příchut'

### Degasin

Ulevuje při nadýmání a plynatosti

- Snižuje množství plynu, nadýmání a plynatost (protipěňivý účinek)
- Snižuje plynové stíny v zažívacím traktu
- Přináší úlevu při střevních a břišních potížích
- Zdravotnický prostředek

CENA  
129 Kč



CENA  
129 Kč



Zdravotnické prostředky

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

DH-norm<sup>®</sup>  
DIGESTIVE HEALTH

# Beliema<sup>®</sup>

od

IDELYN<sup>®</sup>  
BUĎTE OPĚT SAMA SEBOU

Při bakteriální  
i kvasinkové  
vaginální infekci

AKCE

vaginální tablety

Zdravotnický  
prostředek



+



Intim krém  
ZDARMA  
50 ml

Kosmetický  
přípravek

Nyní k nákupu  
Beliema tablet  
Beliema Intim krém  
ZDARMA

Akce trvá do 31. 5. 2017 nebo do vyprodání zásob.

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