

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

MIMOŘÁDNÉ JARNÍ VYDÁNÍ 2012



Klub zdraví
WALMART®
... výhoda na vaší straně

Tereza HUŘÍKOVÁ

„Volnost, hravost,
dravost a čistota“

Soutěž:

Hvězdíci nesou
chytrým dětem
knížky!



Bezpečně
na výletech
a dovolených



Viaderm Hair
Posila pro vaše
vlasý



Recepty z lásky
Nejen pro
zamilované

Urinal
Přírodní cesta
ke zdraví



Užij si léto

s Beta karotenem Walmark



Pro krásné
a zdravější opálení!

Navíc
1 měsíc užívání
ZDARMA!
(100+30 tabletek)

Beta karoten Walmark

- * přispívá k ochraně kůže před podrážděním z UV záření
- * napomáhá rychlejší regeneraci kůže při opalování
- * podporuje zhnědnutí pokožky
- * pomáhá zpomalit předčasné stárnutí pleti a tvorbu vrásek

Beta karoten Walmark
- nejoblíbenější Beta karoten na trhu!*



WALMARK®

*IMS Health, OTC Report 12/2010, produkty s obsahem beta karotenu; počet balení/rok 2010

Žádejte ve své lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

Walmark, a.s., www.walmark.cz,
e-mail: farmainfo@walmark.cz.



Přestaňte
hubnout,
zhubněte!



Lipoxal
xtreme II

- rychle a intenzivně odbourává podkožní tuk
- blokuje vznik nových tukových buněk
- získává energii z uložených tuků
- pomáhá dosahovat vašich cílů rychleji

Lipoxal Xtreme II je kombinovaný přípravek s mimořádným účinkem na spalování tělesného tuku. Obsahuje vysoce účinné extrakty ze zeleného čaje, guarany, kakaa, zázvoru a synefrin z plodů hořkého pomeranče.

VYUŽIJTE
LIMITOVANOU
NABÍDKU
LIPOXAL

a získejte
**20 DNÍ
HUBNUTÍ
ZDARMA!**



Doplňek stravy



obsah

v tomto čísle najdete...



15
Pro váš
Mozek



11 Zdraví z přírody

Vážení a milí čtenáři,

jsem rád, že Vás mohu po dlouhé zimě opět pozdravit u příležitosti vydání jarního čísla našeho klubového časopisu. Věřím, že každý z Vás v něm najde něco zajímavého. Naším hostem je tentokrát bikerka Tereza Huřková, která závodí na svém kole v terénech, po kterých má obyčejný smrtelník někdy i problém přejít. Možná právě ona Vás svým vyprávěním inspiruje, abyste po zimě oprášili bicykly a vydali se, samozřejmě po méně náročných cestách, vstříc novým zážitkům. Ale i v případě, že dáte přednost pěší turistice, nebo naopak kolo vyměníte za auto či letadlo, nezapomeňte si přibalit své oblíbené přípravky z Walmarku. Přeji Vám krásné jaro a jen samé příjemné zážitky.

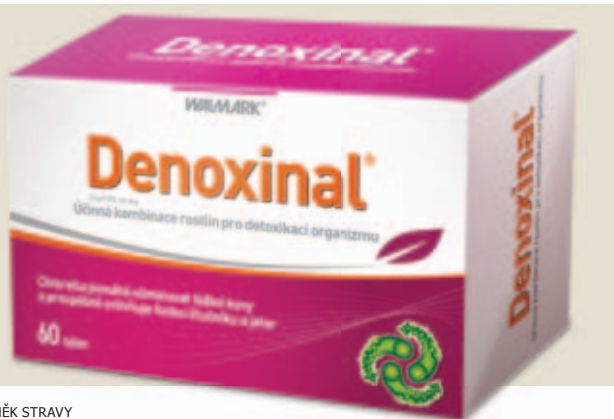
Mgr. Pavel Olšar,
ředitel pobočky ČR
a regionální ředitel CZ, SK, PL

- 4 *Víte, že...*
- 5 *Novinky*
- 6 *Na návštěvě*
- 8 *V kondici*
- 9 *Pro maminky*
- 10 *Aktualita*
- 11 *Zdraví z přírody*
- 12 *Walmark pomáhá*
- 13 *Inspirace*
- 14 *Životní styl*
- 15 *Pro váš mozek*



Denoxinal®

Doplňek stravy Denoxinal® obsahuje kombinaci léčivých rostlin a nutričních, které **podporují přirozené detoxikační procesy v organismu** (metabolismus a odstraňování jedovatých látek z těla). Výtažky z léčivých rostlin podporují činnost žlučníku, jater a ledvin a pomáhají chránit játra (ostropestřec mariánský). Rovněž pomáhají odstraňovat z těla těžké kovy (chlorella – druh chaluhy a česnek), čímž mají očistující vliv na krevní řečiště. Ve spojení s pektinem (druh vlákniny) pomáhají regulovat hladinu cholesterolu a cukru v krvi a příznivě ovlivňují činnost trávicího traktu. Užívá se 1 tableta denně. Pro nejlepší účinek na očistu těla je nevhodnější dopřát si tříměsíční kúru Denoxinalem nejméně dvakrát do roka.



DOPLŇEK STRAVY

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu * **Vychází:** 2x ročně * **Číslo, místo a datum vydání:** 2/2012, Český Těšín, duben 2012
Registrace: MK ČR E 20359 * **Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016



DOPLŇKY STRAVY



Včelka Mája do každé rodiny

Jak jsme vás informovali už v únorovém čísle, Walmark přišel na trh se zajímavou novinkou – **přípravky Royal Jelly Bio a Royal Jelly Bio Junior**. Oba doplňky stravy obsahují mateří kašičku v té nejlepší BIO kvalitě, která je vynikajícím přírodním prostředkem pro posílení imunity, zdrojem vitality a energie. Pokud si nyní zakoupíte prostřednictvím zásilkového prodeje našeho klubu libovolné dva produkty Royal Jelly, získáte k nim ZARMA plyšovou Včelku Máju. Uděláte tak maximum pro zdraví své rodiny a ještě potěšíte děti krásnou novou hračkou.



VÍTE, Že...

novinky ze světa zdraví



Kozí je lepší

Kozí mléko obsahuje oproti kravskému nulový, nebo velmi malý podíl α -s1-kaseinu a relativně vyšší obsah β -kaseinu, což z pohledu bílkovinného složení přibližuje kozí mléko mléku mateřskému v porovnání s mlékem kravským. Potraviny s obsahem kozího mléka určené pro výživu kojenců a malých dětí jsou pro zdravé jedince bohatým zdrojem mastných kyselin, vitaminů, minerálních látek a stopových prvků. Kozí mléko je dobře stravitelné při vysokém obsahu vápníku, fosforu, draslíku a chloridů, zinku a selenu, a naopak nízkém obsahu sodíku. Navíc se upravuje a obohacuje kyselinou listovou a vitamínem B12. Tuky kozího mléka jsou podobnější tukům mateřského mléka a jsou lépe stravitelné než tuky mléka kravského.

Potěšilo nás

Hezký den,

jsem již několik let členkou Klubu zdraví Walmark a s Vašimi produkty jsem velice spokojená. Obzvláště s přípravkem „Hair Booster“, který užívám pravidelně na jaře a na podzim. Po této výživě se mi zlepšila kvalita vlasů, již mi nepadají a i na pohled jsou zdravé a lesklé. Také jsem na doporučení vyzkoušela produkt Viaderm. Je to opravdu zázračný účinek, mé vlasy mají najednou mnohem lepší kvalitu. Nyní mám velké dilema, který z produktů zvolit, tak volím oba dva :-). A nejsou to jenom tyto dva přípravky, ale spousta dalších, které jsem já i celá moje rodina vyzkoušely. Hlavně můj 6letý syn doslova miluje Marťánky, ochutnal již všechny a i jemu prospívají, nebývá nemocný, je čilý a zdravý. Za celou svoji rodinu Vám děkuji, přeji spoustu úspěchů a dobrých výrobků.

Vaše věrná členka **Patricie Ensnová, Dolní Nětčice**



Tip pro vás

Aktuální trend při krájení zeleniny a ovoce představují jednoznačně nože s čepelemi z keramiky, plastu či s antiadhézním povrchem. Proč ne tradiční nerez? Důvod je ten, že kov ve styku s těmito surovinami ničí velké množství cenných minerálů a vitaminů. Cenově nejdostupnější variantou jsou plastové nože. Ty se doporučují na měkké potraviny, jako je hlávkový salát, čínské zelí, špenát, okurky apod.

Vážená a milá paní Ensnová, děkujeme za Váš dopis, který nám udělal velkou radost. Oceňujeme i to, že jste byla ochotna poslat nám na požádání svoji fotografii. Věříme, že Vás na oplátku potěší dárek od nás, nový přípravek Viaderm Hair, který je speciálně určen pro péči o vlasy a o němž se můžete více dozvědět na následující straně. Budeme rádi, pokud se s námi časem opět podělíte o své zkušenosti s jeho užíváním.

Přejeme Vám příjemné jarní dny.

KORUNA KRÁSY



MUDr. Zora Dubská,
Centrum zdravých
vlasů,
www.zdravevlasly.cz

Genetická výbava určuje podobu vlasů. Jejich vzhled však můžeme z velké části ovlivnit. Především šetrným zacházením a stravou bohatou na vitaminy a minerály.

Strava je důležitý faktor působící na zdraví vlasů a pouhé snížení množství potravy vede k opoždění jejich růstu. Strava jednostranná či chudá na živiny se může stejně jako drastické diety odrážet nejen na kvalitě vlasů (ztráta pružnosti, pevnosti a lesku, třepení a lámání), ale může podpořit i jejich vypadávání. Například zásadní snížení přísunu bílkovin v jídelníčku má za následek zpomalení růstu vlasů, snížení jejich počtu a zhoršení kvality. Při vyloučení bílkovin se také vlasy zdají málo zbarvené a mohou začít předčasně šedivět.

Abeceda pro zdraví

Vlasy potřebují pro své zdraví vitaminy a minerály. Mezi nejdůležitější patří vitaminy B-komplexu, které pomáhají předcházet vypadávání vlasů, tvorbě lupů a chrání před UV zářením. Při jejich nedostatku se vlasy i více masť. Rovněž inositol chrání organismus před volnými radikály a prokázal se jeho pozitivní vliv na růst a kvalitu vlasů. Vitamin A ovlivňuje aktivitu mazových žláz, vitamin C je významný antioxidant, vitamin E dodává vlasům hebkost, biotin a kyselina pantotenová působí preventivně proti vypadávání a šedivění vlasů. Základem pro zdravé vlasy je vápník, niacin zlepšuje prokrvení pokožky, železo pomáhá předcházet lámavosti a padání vlasů. Křemík zachovává sílu a pružnost vlasů, zvyšuje jejich hustotu, měď působí na tvorbu kolagenu a pigmentaci, jód oživuje suché vlasy, stejně jako zinek, který zabraňuje jejich slábnutí a vypadávání. Z aminokyselin je důležitý methionin a také lipidy.

Jak působí hormony

Častým problémem, který ženy trápí, je

zvýšený výpad vlasů po porodu. V těhotenství hladina některých hormonů stoupá, proto vlasy mohou být hustší a lesklejší. Po porodu se ale hladina hormonů prudce sníží, protože estrogen v těle se dostává do normálu. Prudké změny hormonů se pak odrážejí i na vlasech, které začnou vypadávat. Nález se často upraví sám a po několika měsících se hustota vlasů vrátí k původnímu stavu – u některých žen ale třeba až rok po porodu. Trvá-li výpad déle, je vhodné navštívit lékaře. Při kojení jsou možnosti terapie omezené. Doporučuje se pestrá strava (ryby, ovoce, zelenina) a speciální vitaminové doplňky stravy určené pro těhotné a kojící ženy. Mnoho žen má problémy s vypadává-

ním vlasů i v období menopauzy, kdy klesá hladina estrogenů. Hormonální změny v této době mohou ovlivňovat kvalitu vlasů i pokožky v důsledku klesající schopnosti cév vyživovat vlasové folikuly, snížené tvorby kolagenu a elastinu. Pomoci mohou i doplňky stravy, obzvláště s obsahem antioxidantů neutralizujících volné kyslíkové radikály odpovíděné za stárnutí. U výrazného výpadu vlasů je nutné vyloučit organické onemocnění, např. štítné žlázy.

I vlasy stárnou

Kolem 30 let se začíná zpomalovat růst vlasů, snižuje se jejich hustota a pružnost. Toto stárnutí vlasů je podmíněno zpomalením buněčného metabolismu a mikrocirkulace, sníženou produkcí mazu a ztenčováním hydrolipidního filmu pokožky. Mezi fyziologické jevy stárnutí patří i šedivění vlasů. Nejlepším způsobem, jak si udržet co nejdéle kvalitní vlasy, je dopřát si vyváženou stravu s vysokým obsahem aminokyselin, vitaminů a minerálů, dbát na pitný režim, vyloučit kouření, vyhýbat se stresu a věnovat dostatek času kvalitnímu odpočinku.

Viaderm Hair Perfect je vhodný pro ženy

- * jejichž vlasy jsou roztřepené, slabé a bez lesku
- * které chtějí mít dlouhé zdravé vlasy, ale mají problémy s růstem vlasů a jejich objemem
- * jejichž vlasy ztrácejí barvu a lesk

Viaderm Hair Perfect

Pro růst, objem a vitalitu vlasů

Viaderm Hair Perfect je jedinečný nutrкосметický výrobek obsahující 7 vysoce účinných látek, které společně představují účinné řešení k zachování zdraví, síly a lesku vlasů. Tyto látky působí přímo v hlubokých dermálních vrstvách a vyživují vlasové kořínky zevnitř organismu, což přináší viditelný a dlouhodobý účinek. Viaderm Hair Perfect obsahuje **vysoké množství L-methioninu**, který přispívá k zachování zdravé struktury vlasů, podporuje jejich růst a objem. **Sójové izoflavonoidy** mají silné antioxidační účinky a chrání vlasy před předčasným stárnutím. **Měď** je potřebná pro zachování barvy, **biotin** zamezuje nadměrnému vypadávání vlasů a stimuluje jejich opětovný růst. **Křemík** zachovává sílu a pružnost vlasů, zvyšuje jejich hustotu. **Vitamin B6** přispívá k syntéze **cystinu**, který je jednou z hlavních součástí keratinu. **Užívají se** dvě tablety denně, nejlépe po jídle, a zapíjejí se tekutinou.



DOPLŇKĚ STRAVY

Volnost, hravost, dravost a čistota

*** Při výběru vašich fotek k rozhovoru se mi zdálo, že máte na mnoha z nich odřená kolena... Kromě helmy nemáte žádné chrániče?**

Sport, který jsem si vybrala, je opravdu drsný a rok od roku nabírá na obtížnosti! Snaha zatraktivnit naše závody pro veřejnost vede k tomu, že jsou závody kratší, tratě náročnější a plné skoků, kamenitých pasáží, prudkých sjezdů. Přesto se pravidla nemění, čili jak říkáte, nemáme na těle žádné chrániče. Nějaké ty na-

sbírané šrámy jsou proto občas nevyhnutelné – v tom lepším případě. Zlomeniny a podobné úrazy jsou v našem sportu taky celkem obvyklé. Ani mě to neminulo. Mám zlomené obě klíční kosti a má ramena zdobí titan :-). Naštěstí je to dobře odvedená práce mého dvorního doktora Urbana, takže nic nepoznáte :-)

*** Kdo vás přivedl k závodění na horském kole, vyrůstala jste ve sportovně založené rodině?**

Moji rodiče jsou oba tělocvikáři. Odmalička mě a mého o dva roky staršího brácha učili všem sportům, které sami uměli a k nimž byly u nás na Šumavě podmínky. Čili kromě různých her jsme s bráchou lyžovali, běžkovali, běhali, jezdili na kolech, brácha pak hrál hokej, fotbal, já chodila na tancování, mažoretky. Oba jsme si ale vybrali naprosto odlišné zaměření svých středních škol. Brácha studoval konzervatoř, hrál na lesní roh. Já studovala sportovní



Když potkáte tuhle krásnou mladou ženu v kostýmku a lodičkách, nechce se vám uvěřit, že je to ta samá **Tereza Huříková**, která v zabahněném dresu zdolává na horském kole těžký terén. Jedna z našich nejúspěšnějších bikerek si na nás udělala čas, i když právě trénuje na nominaci na OH do Londýna. Držme jí palce!

gymnázium. Běhala jsem na lyžích, pak přešla na horskou cyklistiku. Vimperk, moje rodiště, byl pro něco takového ideální! Přestože brácha nemá ke sportu tak silný vztah, je v obraze, kde zrovna závodím, a je mým věrným fandou, čehož si právě proto o to víc vážím.

*** Co vám připadá na téhle disciplíně nejzajímavější?**

Ta volnost! Hravost, dravost! Čistota! Nejsme omezeni upravenými stopami jako lyžaři ani počasím. Můžeme trénovat kdykoli, nepotřebujeme ani cesty, protože disciplína cross country je hlavně o tom jezdit křížem krážem krajinou. To nabízí jistotu svobodu, ale taky je nutné mít určité dovednosti a kolo dobře ovládat. To je pak úžasný pocit cítit jednotu těla a kola pod vámi. Čistotou pak myslím to, že každý jede svoje maximum a jeho dovednosti a výkonnost rozhodují výsledek závodu. Samozřejmě i smůla nebo technické problémy s kolem můžou závod změnit. Ale taktika není v závodě tak zásadní. Horská cyklistika je také jeden z nejčistších sportů, co se dopingem týká. Nejsme bohatý sport, proto se závodění věnují převážně ti, kteří to dělají hlavně pro radost.

*** Jak vypadá váš obvyklý tréninkový den a jak si udržujete kondici?**

Naštěstí se mé dny liší a jsou pestré. Hlavně díky závodům, soustředěním a cestování. V době, kdy u nás ještě leží sníh, už musím najíždět četné kilometry, abych byla připravena na první březnové závody. Nejpravidelnější režim mám na soustředění, kde ráno chodím na krátký běh, pak posnídám, připravím si svůj Haibike na trénink a na navigaci Garmin



si nahraju okruh, který chci jet. Ten má tak 90-150 km, čili 3-5 hodin. Je většinou v kopcích s převýšením 1000-2000 m. Protáhnu se, doplním tekutiny, vitaminy a aminokyseliny, dám si sprchu a pak si s přítelem a mým věrným tréninkovým partnerem uděláme něco dobrého k obědu. Máme rádi čisté chutě, lehká jídla. Vaříme na kapce kvalitního oleje, zeleninu a přílohy upravujeme jen s pomocí vody. Maso jíme různé, vždy ale velmi libové. Máme rádi zeleninu v podobě salátů či dušenou. Odpoledne mám někdy druhou fázi, jindy masáž či jen krátký spánek a práci na počítači, hovory s trenérem o dalším programu atd.

*** Diety jste asi nikdy držet nemusela, vaše štíhlá postava je nejspíš odměna za každodenní tvrdý trénink...**

Kupodivu máte na tuhle problematiku naprosto opačný názor, než se mi běžně naskytne. Lidi si většinou myslí, že skoro nic nesmíme jíst. Ona je ale pravda někde mezi. Asi si můžu dovolit sníst víc, než holka mého věku, která sedí celý den v kanceláři, ale na druhou stranu je mé tělo pracovní nástroj a potřebuji, aby fungovalo co nejlépe. Proto si musím trochu hlídat, co dám do



pusy. V zimě většinou trochu povolím, a tak naplním mých jarních soustředění, krom zvykání si na kvanta rychlých kilometrů, bývá taky odtučňování :-)

*** Ráda pobýváte v horách. Máte nějaká svá oblíbená místa, kam se vracíte?**

Miluju Tatry, jsou krásné a drsné. Miluju přírodu, být v ní a makat je pro mě nejvíce! Je to skvělá změna chvíli nešlapat do pedálů a jít po svých. Miluju zdolávat drsné hory i na kole! Proto se ráda a pravidelně vracím do italského Livigna!

*** Překvapilo mne, že relaxujete třeba překládáním písniček...**

Baví mě různé věci, záleží, co mě zrovna nadchne. Je fajn mít nějakou vedlejší radůstku, kterou si můžu trochu zrelaxovat hlavu. Někdy překládám písničky, píšu básničky, jindy si čtu české nebo anglické knížky, luštím nebo vyzvídám na netu :-)

*** Jaké jsou vaše nejbližší plány nebo sny?**

Momentálně makám, abych se nominovala na OH do Londýna. Je to ale tvrdý, nesmlouvavý boj. Moc účastníků na OH být nemůže, a tak jsou nominační kritéria velmi tvrdá. Přesto naděje umírá poslední a mé šance nejsou zanedbatelné. Do konce května můžu svými výsledky získat letenku do Londýna! Tak mi držte palce, ať mi to šlape :-)

Pro perfektní sportovní VÝKONY

Lidé, kteří se věnují vytrvalostním sportům, potřebují před výkonem, během něj i ve fázi odpočinku speciální výživu, která jim dodá potřebnou energii a zároveň zabrání úbytku důležitých látek.

Při vytrvalostních sportech je třeba tělu dodávat po delší dobu dostatečné množství energie. **Ve speciálních přípravcích Aminostar jsou obsaženy specifické fyziologicky účinné látky podporující přeměnu živin na energii a stabilizující tzv. vnitřní prostředí, které pomáhají oddálit vývoj nepříznivých změn, jež by mohly negativně ovlivnit výkon sportovce.** K jejich hlavním výhodám patří přiměřený obsah „rychlé“ energie ve formě cukrů, schopnost stabilizace optimální hladiny krevního cukru v průběhu výkonu a podpora tvorby energie z tuků. Speciální nápoje s velmi nízkou mineralizací zároveň zabízejí riziku „přesolení“.

Kolik kalorií odbouráte?

disciplína	počet spálených kcal/hod.
vodní sporty	700
jogging	600
jízda na kole	590
volejbal	300
chůze	300

Xpower Carbogel XT

Gel tvoří komplex sacharidů – nejrychlejší složky (fruktóza) začínají působit okamžitě a následují je složitější sacharidy. Tím dochází k **rovnoměrnému využití energie** v průběhu výkonu. Gel zároveň **urychluje metabolismus tuků, oddaluje únavu** a po výkonu **přispívá k rychlejší regeneraci**. Komplex minerálů navíc účinně působí proti svalovým křečím.

Dávkování: Pro rychlé doplnění energie zařaďte 1 gel před nebo během výkonu. Před použitím protřepte.

Energetický gel pro podporu výkonnosti



Xpower FLASH® XT

Isotonický nápoj přispívá k tvorbě a udržení energie při sportovním výkonu. Zamezuje kritickému úbytku hlavních iontů v průběhu fyzické zátěže, chrání tělo před svalovými křečemi a před poklesem krevního tlaku. Zároveň stabilizuje hladinu krevního cukru. Obsahuje odpovídající množství jednoduchých, rychle využitelných cukrů (sacharidů).

Dávkování: Isotonický nápoj připravíme rozpuštěním 40 g prášku (1 odměrka) v 500 ml vody. Před výkonem je vhodné užít přibližně 200 ml nápoje. V průběhu výkonu dávkujte každých 15-20 min. asi 150 ml.

Náš tip: V případě, že jste výkon dokončili mimořádně vyčerpaní a „odsolení“, užijte Xpower FLASH® XT jako rychlou rehydrataci v objemu 500 – 800 ml v průběhu prvních 2 hodin regenerace.

Mimořádný iontový nápoj pro mimořádný výkon



Müsli Galaxy

Speciální Müsli Galaxy tyčinka s přídatkem fyziologicky účinných látek pro podporu **odbourávání tuků, omezení pocitu hladu a zmírnění chuti na sladké**. Můžete si vybrat kombinaci ovoce s jogurtovou nebo čokoládovou polevou.

Dávkování: Doporučená denní dávka je max. 5 tyčinek za den.

Náš tip: Tyčinka Galaxy je ideální svačina na výlety i do školy.

Lahodná müsli tyčinka pro podporu hubnutí



IontStar® Sport Sirup

Sirup se hodí pro profesionální, výkonnostní i rekreační sportovce. Před sportovním výkonem **zajistí správnou hydrataci** organizmu a připraví tělo na **maximální výkon**. V jeho průběhu doplní a podpoří uvolnění **potřebné energie, reguluje minerálovo-iontovou rovnováhu** při fyzickém výkonu a předchází dehydrataci organizmu. V době zotavení přispívá k rychlejší **rehydrataci organizmu, doplnění ztracených minerálů** a současně k rychlejší **regeneraci**. Na výběr je mnoho ovocných příchutí. Mezi nejoblíbenější patří pomeranč nebo grapefruit. **Dávkování:** Před použitím protřepte. Nádávkujte požadované množství sirupu a zředte odpovídajícím množstvím vody (1 l vody/20 ml IontStar® Sport sirupu).

Výjimečný nápoj pro výjimečný výkon



Xpower Energy Bar

Jedinečná energetická tyčinka s obsahem komplexních sacharidů (rychlé a pomalé cukry), jejíž základ tvoří ovesné vločky, rýžové krupinky, rozinky a med, to vše zalité šťavnatým ovocným želé a lahodnou jogurtovou polevou, **oddaluje pocit hladu**.

Dávkování: Doporučená denní dávka je max. 5 tyčinek za den.

Energetická tyčinka proti hladu



Knížky i Hvězdíci bystří MOZEK

I v době počítačů zůstává kniha nenahraditelným vzdělávacím prostředkem, který pomáhá rozvíjet dětskou fantazii i slovní zásobu. Na zdárný rozvoj mozkových funkcí má zásadní vliv i DHA.

Čím to je, že některé děti musíme od knížek skoro odhánět, a jiné četba vůbec neláká? Podle psychologů záleží především na rodičích, jaký vztah ke knihám v dětech vypěstují. Třeba už tím, že sami čtou, v nich vzbuzují vědomí, že knihy jsou samozřejmou součástí života, správnou náplní volného času, zdrojem zábavy i poučení. Důležité je, aby rodiče četli malým dětem třeba večer před spaním. Mají tak společné zážitky a upevňují se jejich vzájemné vztahy. Zároveň platí, že potřeba čtení u dětí se zvyšuje, když vidí, že rodičům dělá radost, že pozorně naslouchají. Určitě také stojí za to zopakovat tři důležité zásady, kterých by se rodiče měli vyvarovat, aby své potomky od čtení neodradili.

1. Nevnučovat dětem za každou cenu knihy, které měli kdysi rádi sami.

Proč? Doba se změnila, a to, co nám přišlo před třiceti lety zajímavé, může být z pohledu dnešního dítěte nudné.

2. Neodsuzovat děti za to, že si vybraly (z pohledu dospělého) nekvalitní knihy.

Proč? Je úplně jedno, zda dítě získává návyk čtení na komiksových příbězích, nebo jestli začne hodnotnou literaturou. Důležité je, aby ho kniha zaujala a její čtení mu přinášelo radost.

3. Nenabízet dětem „tlusté“ knihy.

Proč? Protože bichle svým objemem často odradí od čtení i dospělého. Pro malé děti jsou nejvhodnější krátké příběhy.

Podpora soustředění a paměti

Nejen při čtení, ale také při učení hraje významnou roli kyselina dokosahexaenová, označovaná zkratkou DHA. Jedná se o nenasycenou omega-3 mastnou kyselinu přirozeně obsaženou v mořských rybách (rybím oleji) a některých řasách. V lidském těle se nachází vysoké množství DHA v nervové tkáni, zejména pak v mozku. Tato mastná kyselina je významnou součástí membrán, jež jsou právě v nervových buňkách zodpovědné za přenos nervových vzruchů. Jelikož se nervová tkáň u dětí stále vyvíjí, je dostatečný přísun DHA pro správnou funkci a vývoj mozku nezbytný. DHA pomáhá zlepšovat paměť, koncentraci, zrychluje a zkvalitňuje proces učení a příznivě ovlivňuje projevy hyperaktivity. Jednu z možností, jak zajistit dětem optimální množství DHA, představují želatinové tobolky Hvězdíci. Kromě cenné DHA obsahují i vitaminy A, C a D a díky výborné pomerančové chuti je děti velmi rádi žvýkají nebo (bez protestů) polykají.



DOPLŇEK STRAVY



Zkuste odpovědět do 30. 6. 2012 na tři otázky v našem kvizu a můžete vyhrát jednu z pěti krásných knih Jaro, které do soutěže věnovalo nakladatelství Paseka (www.paseka.cz). Svoje odpovědi (např. 2a, 2b atd.) označené heslem „Kviz Kniha Jaro“ zašlete na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz.

1. Hvězdíci mají:

- a. jahodovou chuť
- b. ananasovou chuť
- c. pomerančovou chuť

2. Užívají se:

- a. 2 tobolky denně
- b. 1 tobolka denně
- c. 1 tobolka týdně

3. Hvězdíci obsahují:

- a. omega-3 nenasycené mastné kyseliny
- b. beta-3 nenasycené mastné kyseliny
- c. alfa-3 nenasycené mastné

Jaro Obrázkové příběhy

Rotraut Susanne Bernerová

Kniha je osvědčenou pomůckou sloužící k rozvíjení dětské fantazie. Jednoduchou řecí obrázků vypráví příběhy všedního dne a vtipně splétá dohromady drobné epizody. Malý čtenář může v knížce hledat postavičky a zvířátka a sledovat, co dělají od první do poslední stránky. Knižka podporuje pozorovací schopnosti a podněcuje fantazii, rozvíjí jazyk a rozšiřuje slovní zásobu.





**KLUBOVÉ
stránky**

Představujeme **NOVÉ** klubové internetové stránky

www.klubzdravi.cz

Vážení a milí klienti,
zveme Vás k virtuální návštěvě našich nových webových stránek, které jsme připravili s důrazem na **příjemný a funkční design, přehlednost, snadnou orientaci a jednoduché ovládání**. Stránky mají **novou grafickou podobu a upravenou strukturu**, odpovídající současným požadavkům na moderní web.

Postupně stránky **doplníme o nové aplikace**, které pro Vás mohou být příjemnými a užitečnými pomocníky v každodenním životě. Například „hlídač zdraví“ je aplikace, kterou můžeme přirovnat ke kalendáři, v němž informujeme klienty o připravovaných aktivitách, a stejně tak může fungovat jako zdravotní plánovací kalendář... Praktické jistě budou i „kalkulačky“, ve kterých naleznete atraktivně graficky zpracované orientační měření krevního tlaku, oční test, alkohol tester apod.

Těšíme se na Vaše reakce, návrhy a připomínky.



Spuštění nových internetových stránek plánujeme od 1. 5. 2012.

100
Wk pro Vás

Podělte se o svou zkušenost
a získejte 100 Wk!



Jak získat 100 Wk?

Pokud nově registrovaný člen Klubu zdraví Walmark uvede při své registraci **vaše členské číslo do kolonky „klientský kód“**,

získá **při prvním nákupu** v Klubu zdraví Walmark **slevu 15 %** a Vám **načteme 100 Wk jako poděkování** na Vaše členské konto!

Tato akce platí do 30. 5. 2012

LÉTO, jak má být



Nic neumí (zvláště ženám) tak znepríjemnit dovolenou jako potíže s močovými cestami. Účinné a rychlé řešení těchto problémů představuje přípravek Urinal Akut®.



Problémy s močovými cestami nás bohužel mohou překvapit kdykoli, nejen v zimních měsících, kdy je riziko prochladnutí nejvyšší. Stačí zůstat déle v mokrých plavkách nebo strávit noc ve stanu v příliš tenkém spacáku... Každý, kdo má s těmito velmi nepříjemnými potížemi osobní zkušenost, ví, že v takovém případě je třeba jednat okamžitě, jakmile se projeví první příznaky. K těm patří především pálení při močení, časté nucení na močení bez pocitu úplného vyprázdnění močového měchýře a tlak v podbřišku nebo bederní oblasti. Aby se počínající příznaky diskomfortu močového měchýře a močových cest neměly možnost dále rozvinout, je třeba jednat rychle. **Speciální doplňky stravy obsahující extrakt z brusinek velkoplodých** (například Urinal Akut®) můžete mít vždy po ruce a mohou být pro vás první pomocí a jistotou. Navíc je potřeba zvýšit průtok moči častějším pitím vody (jedna sklenice za hodinu), která pomáhá vyplavit škodlivé látky z močových cest. Kromě obyčejné neperlivé vody jsou vhodné i bylinkové čaje, především speciální urologické.

Co se ještě osvědčilo

Při prvních známkách problémů s močovými cestami, např. pálení při močení, je vhodné užít i **vitamin C**, který pomáhá okyselit moč, takže se močový měchýř stává méně příznivým prostředím pro patogenní bakterie. Vitamin C zároveň posiluje imunitní systém, stejně jako **echinacea**, která rovněž patří mezi doporučené přírodní prostředky při těchto potížích.

Vyhledejte lékaře:

- * trvají-li bolesti, pálení a jiné příznaky déle než 24 – 36 hodin
- * je-li pálení provázené výtokem
- * pokud se vyskytne horečka, bolesti v zádech nebo zimnice
- * vyskytne-li se v moči krev

Přírodní antibiotikum

O účinnosti brusinek na problémy s močovými cestami už dnes nikdo nepochybuje. Tuto jejich výjimečnou vlastnost – tedy **schopnost bránit uchycení patogenních bakterií**, které nejčastěji způsobují tyto potíže, na stěnách močových cest – už potvrdily a stále potvrzují četné odborné studie. A proč si vybrat z různých doplňků stravy s obsahem brusinek, jež jsou na trhu, zrovna **Urinal Akut®** od Walmarku? Jak už z názvu vyplývá, právě tenhle přípravek si nejlépe poradí v akutních případech, kdy potřebujeme rychlou a účinnou pomoc. Obsahuje totiž silně koncentrovaný výtazek z brusinek velkoplodých, který má **absolutně nejvyšší koncentraci brusinek na českém trhu** – jedna tableta obsahuje 338 400 mg plodů čerstvých brusinek. Urinal Akut® je vhodné užívat hned v prvních hodinách, kdy pocítíte první příznaky potíží s močovými cestami a (podle jejich intenzity) účinek můžeme očekávat obvykle již od prvního dne podání přípravku.

Urinal Akut®

Tablety Urinal Akut® obsahují aktivní složku CystiCran®, silně koncentrovaný výtazek z brusinek (*Vaccinium macrocarpon*), který má příznivý účinek na močový systém obvykle **již v první den podání přípravku**. Množství výtazku v pouhé jedné tabletě odpovídá minimálně 338 400 mg plodů brusinek. V denní dávce obsahuje Urinal Akut® zaručené množství proantokyanidinů (PAC), což jsou látky, u nichž se vědecky prokázalo, že napomáhají vylučovat patogenní bakterie z močového ústrojí. Unikátní technologie zpracovávající brusinky do formy výtazku CystiCran® zajišťuje kvalitu a obsah účinných látek. Látka obsažená v přípravku Urinal Akut® významně přispívá ke zdraví močových cest; kromě toho podporuje růst prospěšné uropitelální mikroflóry a posiluje imunitní systém. Urinal Akut®

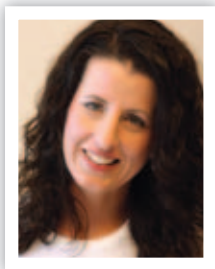
se doporučuje v případě akutních potíží močových cest. Obsahuje pouze přírodní látky. Užívá se jedna tableta denně, která se zapíjí dostatečným množstvím vody.

Tablety Urinal Akut
nyní mají zdokonalený
tvar a velikost pro
snadnější užívání



DOPLŇEK STRAVY

Jarní OČISTA



Monika Divišová, výživová poradkyně, www.wellnessia.cz

Říká se, že naše zdraví je odrazem stavu našeho zažívání. Kvůli nevhodné stravě a látkám, se kterými se denně dostaneme do styku (pesticidy, potravinářské přísady, léky...), jsou střeva zanesena zbytky a „usazeninami“. Ty se pak mohou dostávat zpět do krve, snižuje se také vstřebávání živin.

Očista je delší proces

Jídlo by mělo být ideálně složené tak, aby tělo s jeho zpracováním nemělo příliš velkou práci. Jenže naše strava tomu neodpovídá. Po každém jídle proto musí náš organizmus vynaložit značnou energii, aby nevyužitelné látky z potravy vyloučil. Používá k tomu mnohdy i zásobní antioxidanty a minerály, kterých se pak nedostává na

Lidské tělo neustále prochází přirozeným čisticím procesem, přesto nestačí odbourávat škodlivé látky, kterými jej vytrvale zásobujeme. Proto se stejnou vervou, s jakou se na jaře pouštíme do úklidu domácnosti, bychom měli přistoupit i k vlastní očistě.

přirozenou ochranu a očistu orgánů. Skvělým prostředkem pro podporu organismu, který se pak dokáže lépe poprat s případnou nemocí, je pravidelná očista. Ale je třeba vědět, co jíst před očistou i po ní, čím celý proces zefektivnit, a také to, že jej mohou zpočátku provázet nepříjemné pocity – bolest hlavy či únava. Je to stejné, jako když se myje podlaha, voda je také při prvním mytí špinavá...

Způsobů očisty a detoxikace organismu je mnoho, od speciální úpravy jídelníčků, přes džusy, bylinky, antioxidanty až k půstům. Je důležité pochopit, že nejde o jednorázový akt, ale déle trvající proces. Zároveň je nutné přizpůsobit očistu kondici, životnímu stylu, možnostem a zkušenostem každého jednotlivce.

Detoxikace na míru

V našem poradenském výživovém centru Wellnessia doporučujeme klientům začít například odlehčený-



mi dny: „Zvyšte pitný režim, vypijte minimálně 2,5 – 3 litry vody nebo bylinkových čajů denně, tekutiny pomáhají s vylučováním odpadních látek. Vyraďte z jídelníčku smažená jídla, uzeniny, bujóny, instantní směsi, kávu, bílou mouku a cukr, černý čaj, alkohol, umělá sladidla, mléko. Jezte více zeleniny a pijte zeleninové šťávy – obsahují vitaminy, minerály, enzymy a další cenné látky. Zelenina překyselený organismus neutralizuje, 50 % denního talíře by proto měla tvořit právě čerstvá zelenina. Zvyšte objem vlákniny v jídelníčku – přisypete do zeleninové polévky ovesné otruby nebo lněné semínko. Přílohy si vybírejte celozrnné, například tmavou rýži, pohanku, celozrnný kuskus, jáhly. A přidejte pohyb (kolo, běh, brusle

apod.), rozhýbete tím metabolismus a lymfatický systém. Nezapomínejte na odpočinek a relaxaci, pro dobrý noční spánek nejezte minimálně 2 hodiny před spaním, do svého programu zahrňte některé relaxační techniky (jóga, pilates, tai-chi...)“

Samotná sedmidenní očistná kúra může začínat každý den pitím teplé vody s citronem, jídelníček se pak ideálně skládá z čerstvé bio zeleniny a ovoce v různých formách (vývar, salát, šťávy, smoothie). Toto je doplněno lehkými jídly, jako jsou obiloviny (jáhly, rýže, pohanka), luštěniny, semínka, mořské řasy – vše v omezených dávkách v průběhu celého dne. Důležité je nesolit, nesladit, dodržovat pitný režim, detoxikaci podpořit přírodními potravinovými doplňky, především řasou Chlorellou.

Chlorella Japan FORTE

Chlorella (Chlorella vulgaris) je sladkovodní zelená řasa mimořádně bohatá na proteiny (téměř 60 %) obsahující celou řadu vitaminů a minerálů včetně železa, vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, provitaminu A, vitamínu C, B1, B2, B5, B12, E a K. Chlorella rovněž obsahuje velké množství chlorofylu. Výjimečnou schopností této zelené rostlinky je vázat toxický odpad ze stravy a odvádět jej z těla ven. **Chlorella má všestranně blahodárné účinky** na lidské tělo – detoxikuje a regeneruje organismus, podporuje jeho vitalitu a aktivitu, podporuje látkovou výměnu a správnou funkci trávicího traktu a pomáhá zachovat normální hladinu krevního cukru a cholesterolu. **Chlorella Japan FORTE** obsahuje vysokou dávku účinné látky – **500 mg Chlorelly v jedné tabletě**. Užívá se 3-5 tablet 2x denně nejlépe alespoň 15 minut před jídlem, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.



DOPLŇEK STRAVY

Zajímá-li vás

Název Chlorella je převzat z řeckého slova chloros, což znamená „zelený“, a latinské přípony ella znamenající „malý“.

RECEPTY z lásky



Plněné papriky

Suroviny:

- Pro 4 osoby
- * 6–8 paprik podle velikosti
 - * 500 g mletého vepřového masa
 - * 1 rohlík nebo houska
 - * 100 ml hovězího nebo kuřecího vývaru (případně vody)
 - * 1 cibule
 - * 2 stroužky česneku
 - * 200 ml rajčatového pyré
 - * 1 lžice hladké mouky
 - * ½ lžičky soli

Postup:

Rohlík roztřepte na kousky a v malé misce je zalijte vlažným vývarem. Nechte 10 minut nasáknout. Paprikám odřízněte vršek se stopkou a vnitřek vyřízněte dlouhým nožem. Vypláchněte je vodou. Malý kousek špičky odkrojte. Cibuli a česnek oloupejte, nakrájejte na drobné kousky a smíchejte s mletým masem. Namočený rohlík vidličkou rozmačkejte na kaši a vmíchejte k masu. Osolte, opepřete a důkladně promíchejte. Masovou směs pak za pomoci obou stran lžice naplňte papriky. Pokud vám nějaké maso zbude, udělejte z něj třicetimetrové kuličky. Do nízkého širokého hrnce nalijte rajčatové pyré a 200 ml vody. Osolte špetkou soli a přiveďte k varu. Odstavte a opatrně do hrnce naskládejte papriky a kuličky ze zbývajícího masa. Vraťte zpátky na plotýnku a na velmi mírném ohni vařte zakryté 30 minut. Zhruba 2x nebo 3x mezeitím papriky otočte. Chcete-li hotovou šťávu zahustit, rozmíchejte hladkou mouku ve 4 lžících studené vody. Papriky vyndejte deset minut před uvařením z omáčky a moučnou vodu nalijte přes cedník do tekutiny v hrnci. Ihned omáčku důkladně metličkou rozmíchejte, přiveďte znovu k varu, vraťte zpátky papriky a pokračujte posledních 10 minut ve vaření. Nezapomeňte občas šetrně promíchat. Podávejte s rýží nebo pečivem.

Tip:

Polovinu vepřového masa můžete nahradit hovězím.

Pro mou lásku

Jana Zatloukalová

Originální dárek nejen pro zamilované představuje knížka, ve které profesionální kuchařka představuje zajímavé recepty a srozumitelnou formou odhaluje různé tajy vaření tak, aby podle nich mohl postupovat i úplný začátečník.



Salát s rozpečeným hermelínem

Suroviny:

- Pro 2 osoby
- * 1 balení směsi salátových listů nebo ½ hlávky ledového salátu
 - * 1 zralá měkká hruška nebo šťavnaté jablko
 - * 1 hermelín
 - * 2 lžice brusinkového kompotu
 - * 1 lžice olivového oleje
 - * 2 lžice šťávy z citronu

Postup:

Začněte přehřívát gril na nejvyšší teplotu. Ovoce oloupejte, rozkrojte na čtvrtiny a odstraňte jádřinec. Očištěné čtvrtky nakrájejte na centimetrové kousky. Hermelín rozkrojte na osm dílků. Do malé zapékačké misky nasypejte pokrájené ovoce a na ně rozložte kousky hermelínu. Salátové listy rozdělte na dva talíře. Smíchejte brusinky, olej a citronovou šťávu. Zapékaččí misku dejte pod rozehřátý gril a krátce, jednu až dvě minuty, rozpečte, tak aby se sýr začal trochu roztékat a ovoce prohřálo. Vyndejte z trouby a za pomoci lžice teplou směs rozdělte a umělecky naaranžujte doprostřed obou talířů. Neméně umělecky přelijte brusinkovou zálivkou a ihned podávejte za doprovodu čerstvého bílého pečiva. Pokud chcete, aby bylo obzvlášť křupavé, rozpečte ho chvíli pod grilem zároveň se sýrem a ovocem.



Tip:

Místo brusinek zkuste pro změnu med.

Abychom si ze svých jarních výletů a letních dovolených přivázeli jen samé krásné zážitky, nesmíme zapomenout přibalit do zavazadla kromě plavek a foťáku i osvědčené doplňky stravy od Walmarku.

V KLIDU na cestách



Nohy v pohybu

Při déletrvajících cestách, zvláště autobusem nebo letadlem, kdy sedíme nehybně v jedné poloze, krev nemůže optimálně kolovat v žilách, což se následně projevuje otoky a bolestmi nohou. Zkušení cestovatelé vědí, že na delší cesty je dobré obléknout kompresní punčochy a během jízdy nebo letu nohama často pohybovat. Ke správnému žilnímu oběhu napomáhají i speciální doplňky stravy, které je vhodné začít užívat několik týdnů před plánovanou cestou. Například **Varixinal je čistě přírodní přípravek, který napomáhá k udržení zdravých žil a jejich elasticitě a podporuje správný oběh krve v žilách.** Pomáhá revitalizovat unavené nohy, zmenšit otoky a zmírnit pocity „těžkých“ nohou. Extrakt ze semen koňského kaštanu obsahuje bioflavonoid aescin, který podporuje správný oběh krve v žilách. Listnatec bodlinatý pozitivně ovlivňuje elasticitu žilních stěn, napomáhá omezovat tvorbu otoků a přispívá k pocitu svěžesti a lehkosti nohou. Borůvky působí jako antioxidanty a podporují revitalizaci unavených nohou. Také gotu kola pomáhá udržovat správný žilní oběh. Varixinal® navíc obsahuje vitamin C a antioxidant hesperidin, které blahodárně působí na stav cévních stěn. K Varixinalu **určitě přibalte i Varixinal® gel, který se jednoduše aplikuje, přináší chladivou úlevu, příjemně voní a dobře se vstřebává.**

Gel nezanechává žádné mastné stopy na pokožce.

Pro dobrý stav žilních stěn zařaďte do jídelníčku pohanku, citrusy, česnek, jablka, luštěniny, rýži, celozrnné pečivo a ořechy.



PŘÍPRAVEK PRO VNĚJŠÍ POUŽITÍ



DOPLŇEK STRAVY

„Nafouklé“ břicho je minulost

Nejen zvýšená konzumace nadýmajících potravin (luštěniny, košťálová zelenina atd.) má vliv na vznik nepříjemné plynatosti. Stejnou „medvědí službu“ nám udělají i žvýkačky, slazené vody nebo alkohol. Někteří lidé také mají sklony k nižší sekreci trávicích enzymů a každý z nás má i jiné složení trávicích, žlučových a pankreatických šťáv. Významnou pomoc při nadýmání a zvýšené plynatosti představují **preparáty obsahující účinnou látku Simeticon**, která dokáže narušovat „bubliny“ plynu, jež se následně rozpadnou a snadno vyloučí z těla ven. **Vyzkoušejte Degasin. Každá tobolka obsahuje 257,5 mg účinné látky Simeticon**, což činí z tohoto přípravku **nej-silnější prostředek** proti nadýmání a plynatosti na českém trhu. Degasin je registrovaný jako zdravotnický prostředek, protože působí pouze fyzikálně a nevstřebává se do organismu. **Doporučuje se užívat 1-2 tobolky 2x denně nejlépe po hlavním jídle.**

Degasin je také vhodné užívat 2 dny před plánovaným screeningovým vyšetřením v oblasti břicha.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



DOPLŇEK STRAVY

Záruka dobrého trávení




Střídání časových pásem, změny v obvyklém denním režimu, cizokrajná strava – to všechno mohou být příčiny problémů s trávením a vyprazdňováním, které nám často znepríjemňují cestování. Eleganterní řešení těchto potíží představuje **přípravek Salutil® Probio, který přináší komplexní péči o zdraví trávicího traktu s garantovaným množstvím živých mikroorganismů.** Díky unikátní kombinaci bakterií Lactobacillus a Bifidobacterium a kvasinky Saccharomyces boulardii zlepšuje střevní komfort během cestování (pomáhá např. při příznacích cestovního průjmu), udržuje rovnováhu zdravé střevní mikroflóry a pomáhá udržet zdraví zažívacího systému. Je jedinečný také v období při a po užívání antibiotik, kdy příznivě ovlivňuje obranyschopnost organismu. **Užívají se 1-3 tobolky denně, během jídla nebo do 30 minut po jídle, nejlépe ráno.** 1 tobolka denně je určena pro dlouhodobé užívání, 3 tobolky v případech zažívacího diskomfortu.

Probiotika také představují ideální doplněk při užívání antibiotik.

Nyní 1+1 balení ZDARMA!

Vyluštěnou tajenku (označenou heslem „tajenka jaro“ zaslejte nejpozději do 30. 6. 2012 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, Nová tovarná 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz.

Na 10 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají balíčky plné zdraví!

POMŮCKA: ANKH, DOM	ŽENSKÉ JMÉNO 26. 7.	NĚMECKÝ ZÁPOR	ZNAČKA JEDNOTKY ENERGIE	LOKNUTÍ		VÝROBCE BŘYLÍ	INICIÁLY SPISOVAT. ŠMAHELOVÉ	VLASTNIT		SCHOP- NOST	CHEMICKÝ PRVEK ZN. NA	2. DÍL TAJENKY	UMĚNÍ ANGLICKY	TEODOR DOMÁCKY
NILSKÝ KŘÍŽ ZASTAR.					JEDNOTKA EL. ODPORU				UVÉST DO SPÁNKU					
1. DÍL TAJENKY									AMER. HER. DEMI ???					
ZÁPORKA			TRINITRO- TOLUEN ZKR.				ČÍN. LITER. SOUDECE			ZKR. PRO TOTÉŽ				
			OVOCE ZELENINA				DRUH TKA- NINY MN. Č.			SPZ MOSTU				
SOUHLAS				ZDRHO- VADLO				PŘÍMĚŘÍ					JEN TAK TAK	VYMÍLÁNÍ
				PŮSOBNÍ				TOHLE						
	VÁNOČNÍ RYBA	UVYKAT							PŘÍLEŽI- TOSTNÁ KOUPE					
		DUCHOVNÍ VŮDCE							NEDŮVĚRNĚ					
ZNAČKA KILOGRAMU			ZNAČKA CIGARET				TMAVÉ ČÁSTI DNŮ				PLAVIDLO Z KLÁD			
			ŠVÝCARSKÁ HORA				CITOSLOVCE PLAŠENÍ				TUHÝ KOMU- NÁL. ODPAD			
ZNAČKA NĚMECKÝCH AUT					POPRAVČÍ MN. Č.					UKAZOVACÍ ZÁJMENO				
					SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA					CITOSLOVCE POVZDECHU				
3. DÍL TAJENKY												V ZASTOU- PENÍ ZKR.		
ALKOHO- LICKÝ NÁPOJ					CIZÍ MUŽSKÉ JMÉNO			OZVĚNA					INICIÁLY FYZIKA EINSTEINA	

GinkoPrim® MAX

Jak si udržet mozek co nejdéle v co nejlepší kondici? Nečekat na první příznaky signalizující ubývání paměti a pokles mozkových funkcí a začít „třénovat“ včas. Prověřeným tipem je luštění křížovek či sudoku, dokonce i počítačové hry prokazatelně zvyšují pohotovost a schopnost soustředit se. Dobrou volbou jsou také přírodní přípravky obsahující **výtažky z ginkgo biloby**. Extrakty z listů tohoto prastarého stromu se na posílení lidské paměti využívají už od 17. století. Kromě toho, že **ginkgo pomáhá zvyšovat výkonnost mozku, navíc přispívá k celkovému prokrvení a mikrocirkulaci organismu**. V souvislosti s efektivní podporou duševní svěžesti se v poslední době často hovoří také o DMAE, což je látka, která patří mezi nootropika, mozkové nutridenty, kterým se pro jejich vlastnosti říká „potrava pro mozek“. Podle dosavadních výsledků vědeckých výzkumů a studií se dá předpokládat, že **DMAE pomáhá ke zvýšení výkonnosti mozkových funkcí**, má pozitivní vliv na náladu člověka, a to bez nežádoucích účinků a bez rizika vzniku závislosti. Jedinou kombinaci těchto dvou aktivních látek podpořenou ještě hořčíkem, minerálem známým svou schopností posílit imunitu a příznivě působit na nervový systém a svalové funkce, nabízí doplněk stravy **GinkoPrim® MAX s DMAE**. Nové složení **přináší zpomalení vývoje změn spojených se stárnutím, pomáhá zvýšit výkonnost mozkových funkcí a zachovat kognitivní funkce** (např. schopnost správného vnímání, zvýšené pozornosti, dobré paměti, myšlení a řeči) s přibývajícím věkem. **Užívá se jedna tableta denně.**



DOPLNĚK STRAVY

Foto: iStockphoto, archiv Walmarku

Degasin

Simetikon 257,5 mg

NOVINKA

Extra síla proti



Zdravotnický prostředek

V České Republice je Degasin registrován jako **zdravotnický prostředek**. Degasin je velmi oblíbený produkt registrovaný a prodáváný napříč Evropou. Prodává se například ve Francii, Belgii, Španělsku nebo Švýcarsku. **Dlouholeté zkušenosti** s tímto produktem dokazuje i fakt, že se tento produkt prodává ve **Francii jako léčivo** již od roku 1997.

- ✓ **Nejsilnější prostředek proti nadýmání a plynatosti na českém trhu***
- ✓ **Obsah aktivní látky Simetikon v jedné tobolce 257,5 mg**
- ✓ **Snadné užívání, jen 1 - 2 tobolky 2x denně**

* na základě množství Simetikonu v jedné tobolce.