

# Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK



září 2014

## VÁCLAV NOID BÁRTA

### INSPIRUJE MĚ PŘÍRODA

*Velká soutěž*

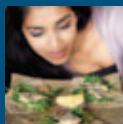
VYHRAJTE VÍKEND  
PRO DVA  
V 5\* ITALSKÉM  
WELLNESS HOTELU!



**Spektrum Gummies**  
VYLEPŠENÉ SLOŽENÍ  
I PŘÍCHUTĚ



**Zdravá kuchyně**  
INSPIRACE  
Z ASIE



**Urinal Medical**  
NOVÁ LÉČBA  
INFEKČÍ!



**Relaxace**  
V LŮNĚ  
ŠUMAVY



# Účinná pomoc při bolesti v krku

## Septofort 2 mg

**NOVINKA**  
36 pastilek



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

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

**WALMARK®**

## Zbavit se kašle?

# maličkost

Malá, snadno polykatelná tableta  
pro léčbu suchého a dráždivého kašle.



Lék k vnitřnímu užití. Čtěte pečlivě příbalovou informaci. Obsahuje dextromethorfan.

**WALMARK®**





12



33



32

**DOPISY** ..... 4

**VÍTE, ŽE** ..... 6  
Zajímavosti ze světa zdraví

**VAŠE ZKUŠENOST**  
Moje volba je PROENZI! ..... 7

**O ČEM SE MLUVÍ**  
Klouby potřebují péči ..... 8

**SETKÁNÍ**  
Václav Noid Bárta:  
Inspiruje mě příroda ..... 10

**NOVINKY ŘADY URINAL**  
Brusinky v léčbě a prevenci  
onemocnění močových cest ..... 12

**VELKÁ SOUTĚŽ**  
Zažijte dokonalé wellness ..... 14

**KLUBOVÉ STRÁNKY** ..... 16

**TOP NOVINKY**  
Dopřejte si PREMIUM! ..... 20

**OHLASY**  
Usmálo se na mě štěstí ..... 21

**V ORDINACI**  
Nové možnosti léčby průjmů ..... 22

**KRÁSA A ZDRAVÍ**  
Krása prochází žaludkem ..... 24

**PŘÍRODA UZDRAVUJE**  
Hlíva ústřičná ..... 25

**ZAUJALO NÁS**  
Překážkou je jen led ..... 26

**NOVINKY ŘADY SPEKTRUM**  
Pro váš aktivní život! ..... 27

**RELAXACE**  
Knižní novinky, CD, DVD ..... 28

**ZDRAVÁ KUCHYNĚ**  
Inspirace z Asie ..... 29

**LÉKAŘ RADÍ**  
Jak posílit dětskou imunitu ..... 30

**WALMARK DĚTEM**  
Dvě novinky pro děti ..... 31

**AKTUALITA**  
Nový dárek – marfabrouk! ..... 32

**CESTY ZA ZDRAVÍM**  
Relaxace v lůně Šumavy ..... 33

**PORADNA**  
Znáte dobře Prostenal Forte? ..... 34

**BYSTRÁ MYSL** ..... 35



## VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

podzimní dny přinesou nejen zlátnoucí listů a začátek školy, ale budou tak trochu i prověřkou odolnosti našeho zdraví. Proto je třeba dbát nejen na to, aby děti měly na hlavě čepici a nechodily bez teplého svetru, ale jejich zdraví bychom měli řešit po všech stránkách a dopřát jim také dostatek vitamínů, minerálů i dalších důležitých látek. V tomto směru se

můžete spolehnout na oblíbené Martánky.

Tyto dětské vitamíny a minerály patří k nejoblíbenějším doplňkům stravy a o zdraví Vašich potomků se umějí postarat opravdu dokonale. Nabízejí totiž celou škálu druhů, z nichž si může každý rodič vybrat přesně to, co jeho dítě potřebuje. Pro podporu imunity jsou tady Martánci s Imunactivem, inulinem nebo echinaceou. Pokud je třeba upravit dětem z různých důvodů stav střevní mikrobioty nebo často užívají antibiotika, sáhněte po novince, kterou jsou Martánci s laktobacily. Dětem prospějí

i Martánci Omega 3 s nenasycenými mastnými kyselinami či varianta pro podporu stavby a vývoje kostí. Třešínkou na dortu jsou pak marfánské dárky – nové překvapení v podobě „marfabrouků“ děti najdou v každém gotabletovém balení.

V péči o zdraví ale nezapomínejte ani na sebe. V našem portfoliu najdete mnoho přípravků, jež přispějí k řešení nejrůznějších zdravotních problémů. Za všechny jmenujme například Urinal, který představuje novinku Urinal Medical pro péči o močové cesty, nebo Spektrum Gummies – multivitamíny pro podporu imunity ve vylepšeném složení a s novými příchutěmi.

Přeji Vám příjemné podzimní dny a hodně zdraví Vám i Vaším dětem.

*Huťková*

**Irena Huťková,**  
Senior manažer značky Marfanci

**Klub zdraví Walmark:** časopis o zdraví a zdravém životním stylu | **Vychází:** 2x ročně | **Číslo, místo a datum vydání:** 2/2014, Český Těšín, září 2014  
**Registrace:** MK ČR E 20359 | **Vydavatel:** Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016

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



## OBJEVILA JSEM VARIXINAL

VÁŽENÁ REDAKCE ČASOPISU KZW, už delší dobu Vám chci napsat o svých dobrých zkušenostech s přípravkem Varixinal. Mám sedavé zaměstnání a často mě bolely nohy a nepříjemně otékaly. Jednou jsem v lékárně objevila letáček, kde byly popisovány i „moje“ potíže, a jako pomoc zde byl doporučován doplněk stravy Varixinal. Rozhodla jsem se ho vyzkoušet a musím říct, že od té doby si Varixinal pravidelně kupuji. Pokud ho užívám, potíže zmizí jako mávnutím čarovného proutku. Děkuji Vám za skutečně účinný produkt a přeji do budoucna mnoho dalších dobrých nápadů.

MICHAELA KOZOJEDOVÁ, Praha 3

VÁŽENÁ PANÍ KOZOJEDOVÁ, těší nás, že jste v přípravku Varixinal objevila účinnou pomoc na své potíže. Varixinal patří už mnoho let k našim nejúspěšnějším a nejprodávanějším doplňkům stravy. Přejeme Vám mnoho spokojenosti nejen s Varixinalem, ale i s ostatními výrobky Walmark a budeme rádi, pokud se s námi o své zkušenosti zase někdy podělíte. Jako poděkování Vám samozřejmě posíláme do zásoby další balení Varixinalu.



DOPLNĚK STRAVY



## NEJLEPŠÍ DÁREK? MARTÁNCI!

VÁŽENÍ PŘÁTELÉ, chtěla bych Vám tímto poděkovat za Vaše výrobky, se kterými jsme velice spokojeni. Manžel užívá Prostenal, já jsem užívala Arthrostop a nyní Proenzi 3+, se kterým jsem velice spokojená. Bolela mě kolena, nemohla jsem do schodů, a nyní, po 3 měsících užívání, běhám do schodů jako zmlada. Jelikož mám vnoučata, která jsou dost často nemocná, začala jsem objednávat Martánci. Dcera je nadšená a nechce nic jiného dětem k svátku než tyto přípravky. Od té doby, co užívají Vaše vitaminy, rýma a kašel i chřipka se jim vyhýbají. A hlavně výrobky přijdou do tří dnů poštou až domů a ještě sbíráme body, za které objednáváme zase Vaše produkty. Přeji Vám mnoho spokojených zákazníků, jako jsme my.

MILENA SOUKUPOVÁ s rodinou, Jirkov

VÁŽENÁ PANÍ SOUKUPOVÁ, upřímně zdravíme Vás i celou rodinu a děkujeme za zaslání krásné fotografie Vašich vnoučat. Těší nás, že dobře prospívají i díky Martánkům, a hned Vám pro ně posíláme další zdraví prospěšné mimozemšťany-multivitaminy.



DOPLNĚK STRAVY

## Pište, mailujte, faxujte...



### NEMÁ TO CHYBU

#### MILÍ PRACOVNÍCI ZÁKAZNICKÉHO SERVISU!

Již několik let jsem členkou Klubu zdraví Walmark a nakupuji Vaše výrobky formou objednávky. S produkty, které nabízíte, mám výborné zkušenosti. Je potěšující, že stačí zavolat na Vaši bezplatnou infolinku a Vaše pracovnice se mnou hned vše ochotně proberou a poradí potřebné. Zkrátka jste milí, slušní, velmi ochotní a nikdy jste mne za ta léta nezklamali. Děkuji proto Vám všem, stále se k Vám vracím, protože u Vás lze nalézt přípravky na každou bolest. I když objednávám za dost peněz, nelituji toho. Ostatně některé doplňky máme s manželem napůl. Výrobky jako Proenzi, Dialevel nebo Chlorella Japan prostě nemají chybu. A ještě to hlavní, velice jste mě potěšili s blahopřáním k mým narozeninám a dárečkem. Moc Vám všem děkuji a přeji Vám i s manželem spousty spokojených zákazníků, jako jsme my dva.

S pozdravem KVĚTOSLAVA JANČAROVÁ,  
Ostrava-Poruba

VÁŽENÁ PANÍ JANČAROVÁ,  
jak vyplývá z Vašeho dopisu, těch produktů od Walmarku, které jste už vyzkoušela a které Vám pomohly při různých zdravotních obtížích, je opravdu dost. Máme z toho radost a ceníme si Vašich pochvalných slov adresovaných pracovníkům Zákaznického servisu Walmark. Přejeme Vám do dalších let pevné zdraví a jako poděkování posíláme Vaše oblíbené Proenzi.

DOPLNĚK STRAVY SE SLADIDLEM



### IMUNACTIV MÁ SKVĚLÉ ÚČINKY

#### DOBŘÝ DEN,

všechny Vás zdravím. Již několik let jsem Vaší zákaznicí a se všemi výrobky od Walmarku jsem maximálně spokojená a doporučuji je známým. Mezi moje oblíbené patří Acerola, Arthrostop a Urinal. Letos jsem objevila Imunactiv, který má přímo skvělé účinky. Pracuji v mateřské školce jako školnice a od listopadu jsem byla každý rok nastydlá až do jara, stejně jako děti. Asi před měsícem jsem začala užívat Váš ImunActiv a od té doby jsem v pořádku – žádná rýma, kašel ani bolest v krku.

Také mám od Vás už několik dárků za čárové kódy a těším se na další.

Přeji Vám všem hodně úspěchů a mnoho spokojených zákazníků.

HANA NOVÁKOVÁ, Praha 10-Kolovraty

#### VÁŽENÁ PANÍ NOVÁKOVÁ,

děkujeme za Váš dopis a moc nás těší, že Vám náš přípravek ImunActiv tak pomohl. Také my ve Walmarku jsme si zvykli užívat pravidelně tento přípravek na podporu imunity v období zvýšeného výskytu chřipek a nachlazení a máme s ním velmi dobré zkušenosti. Posíláme Vám do zásoby další balení ImunActivu a přejeme hodně zdraví.

DOPLNĚK STRAVY





## MARTÁNCI V PERU

„Bylo to na treku kolem posvátné hory Ausagante. Vzali jsme s sebou pár dáreků pro zdejší děti, mimo jiné i Martánky. Tahle holčička dostala kromě vitamínů ještě deku, pastelky a sešity. Byla z dáreků úplně u vytržení – což je zřejmě i z fotky...“

Pak je s sebou všude nosila.“

(Mariusz Paszanda, Walmark)



DOPLNĚK STRAVY



## ZNÁTE OKRU?

Zelenina podobná salátové okurce byla původně v 17. století dovezena společně s otroky z Afriky do Ameriky. Odtud se rozšířila do světa a získala řadu pojmenování – např. gumbo, kingombo, quiabo, bhindi... U nás je nejvíce známá pod názvem jedlý ibišek. Okra obsahuje vitamíny B6, A, C, železo, vápník, magnézium, draslík a téměř 50 % plodu tvoří vláknina. Je velmi oblíbená hlavně v libanonské kuchyni, kde se připravuje nejčastěji dušená, s rybami, rýží i kukuřicí, nebo se smaží s cukrem. Také listy se používají k přípravě salátu, podobně jako u nás listy pampelišky.

## NA LYŽÍCH PRO ZDRAVÍ

Výzkumy ukázaly, že lyžování působí na metabolismus cukrů daleko lépe než například horolezectví. Tento poznatek je zvláště zajímavý pro diabetiky. Studie navíc ukazuje, že při lyžování klesá i hladina cholesterolu. Zajímavý terapeutický účinek byl zaznamenán v nadmořské výšce nad 1 000 metrů: tělo reaguje na nižší koncentraci kyslíku v horském vzduchu stimulací metabolismu a prokrvením, což má při opakovaném pobytu na horách vliv na posílení imunity.

(Zdroj: www.bestofaustria.cz)



## Dialevel

Dooplňek stravy Dialevel se skořicí a chromem pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi. Je určen nejen diabetikům, pre-diabetikům s obecnými preventivními opatřeními (diety a cvičení) a osobám s poruchou glukózové tolerance, ale také lidem s nadváhou.

**Obsahuje optimální kombinaci 3 látek s klinicky ověřeným účinkem:** skořice, chrom a kyselinu alfa-lipoovou. **Skořice** pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi, **chrom** přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi a také napomáhá ke správné funkci metabolismu tuků, cukrů a bílkovin. **Kyselina alfa-lipoová** (vitamin B13) je známá jako velmi silný antioxidant.

Užívají se **1-2 tablety denně, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.**

OBLÍBENÝ PŘÍPRAVEK  
DIALEVEL JE NYNÍ  
K DOSTÁNÍ VE VÝHODNÉM  
90TABLETOVÉM BALENÍ  
S DÁRKEM – DIABETICKÝMI  
PONOŽKAMI.



DOPLNĚK STRAVY

V LOŤSKÉM VÁNOČNÍM ČÍSLE JSME VÁS POŽÁDALI, ABYSTE NÁM NAPSALI, JAK SE STARÁTE O SVOU KONDICI, A ZDA VÁM V TOM POMÁHAJÍ I PŘÍPRAVKY PROENZI.

Výhrou byly trekové hole Tchibo, které už nejspíš vyzkoušela paní Božena Vlčková, jejíž dopis jsme otiskli v březnovém čísle. Protože nám však bylo líto té spousty dalších zajímavých dopisů, které jste nám poslali, rozhodli jsme se, že je budeme postupně uveřejňovat v následujících vydáních našeho zpravodaje. Jejich autoři se samozřejmě mohou těšit na přípravky Proenzi, které pro ně máme připravené.

Jako první jsme vybrali dopis od paní **Alexandry Willerthové** z Moravské Ostravy.



DOPLNĚK STRAVY

## MOJE VOLBA JE **PROENZI®**!



Alexandra Willerthová na letošním závodu  
Run Tour Ostrava 2014

**Jsem běžec samotář**, ale zato vytrvalý. Samozřejmě, že jsem po 45. narozeninách začala klouby pomalu cítit, a tak jsem dumala, jak si trochu zlepšit zdraví, aby mi to ještě do důchodu hodně běhalo. No, nebudu vás dlouho napínat, Proenzi® bylo mou volbou. Po měsíci jsem měla pocit, že mě klouby snad nikdy nebolely, a navíc: o víkendu jsem doběhla svůj první maraton. Chce to lehkou přípravu: ráno nepromeškat start, nestydět se odskočit si na 28. kilometru za plot, umět vypít v běhu pohárek s vodou, vzít si to nejjemnější spodní prádlo, aby vás nic nedřelo, a nedělat si hlavu, že je člověk poslední.

Od prvního Etiopana mě dělily rovně 3 hodiny. No bodejť, když běhá od šesti let do školy 10 km tam a 10 zpátky, a já měla základní školu za rohem. A tak zatímco on přebíral pohár, já ještě obíhala trasu jak Sputnik. Při maratonu je také důležité si po 30. kilometru, kdy je člověk ztuhlý jak starý pařez, říct: jestli doběhnu, budu se pak dvě hodiny za odměnu válet ve vaně. Musím ještě podotknout, že mě pak z vany vytahovala celá rodina, ale po protažení na druhý den jsem vlastně ani nevěděla, že nějaký maraton byl.

Uvědomila jsem si, že jsem prostě v dokonalé kondici. Věřte, že po 42. kilometru je to ta nejlepší odměna! A v 49 letech obzvlášť!

Alexandra Willerthová,  
Moravská Ostrava

# KLOUBY POTŘEBUJÍ

O své kosti a klouby se většinou začneme zajímat, až když nás začnou bolet. Co můžeme udělat pro to, abychom se mohli až do vyššího věku pohybovat snadno a bez bolesti, jsme se zeptali prof. MUDr. Pavla Horáka, CSc., ze III. interní kliniky FN a LF UK Olomouc.



**Prof. MUDr. Pavel Horák, CSc.,**  
III. interní klinika  
– nefrologická,  
revmatologická  
a endokrinologická,  
LF UP a FN  
Olomouc

## JAK SE PROJEVUJÍ PRVNÍ PŘÍZNAKY POŠKOZENÍ KLOUBŮ?

Osteoartróza (OA) je chronicky se rozvíjející choroba kloubů spojená se ztrátou chrupavky a se změnami měkkých tkání a kostí, s tvorbou osteofytů a s kloubním zánětem. Nejčastěji se OA projevuje v oblasti drobných kloubů rukou, kde způsobuje bolesti a funkční ztrátu, ale postižení kolen, páteře a kyčlí je pro postižené významnější. Mezi první příznaky OA patří bolest, která se zpočátku objevuje při námaze či po větší zátěži. Bolest se může stát stálou, je omezena pohyblivost v postiženém kloubu, dochází k omezení jeho funkce a může se objevit nitrokloubní tekutina.

## CO JE MOŽNÉ UDĚLAT HNED V POČÁTEČNÍ FÁZI PRO TO, ABY SE TENTO STAV NEZHORŠOVAL, NEBO ALESPŇ ZPOMALIL?

Při prvních příznacích OA je důležitá změna životního stylu, redukce hmotnosti či nepřiměřené kloubní zátěže a nefarmakologická léčba spočívající ve cvičení či aplikaci fyzikální léčby. V pozdějších fázích choroby má své místo farmakoterapie, použití léků a přípravků tlumících bolesti, zlepšujících funkci a umožňujících pohyb.

čení či aplikaci fyzikální léčby. V pozdějších fázích choroby má své místo farmakoterapie, použití léků a přípravků tlumících bolesti, zlepšujících funkci a umožňujících pohyb.

## KTERÉ LÁTKY BY MĚLA NAŠE STRAVA OBSAHOVAT, ABYCHOM MĚLI JISTOTU, ŽE KOSTI A KLOUBY DOSTÁVAJÍ OPTIMÁLNÍ VÝŽIVU?

Vyvážená strava by měla obsahovat v dostatečné míře minerály, vitaminy, mastné kyseliny a bílkoviny jako základní stavební kameny kostí, chrupavek i pojivové tkáně. Do stravy je možné zařadit potraviny bohaté na kolagen, ale také ovoce a zeleninu. V lidové či orientální medicíně je doporučována řada rostlin či přírodních produktů, které mohou obsahovat látky potřebné pro zdravý vývoj kloubu.

## V SOUVISLOSTI S PÉČÍ O KLOUBY SE ČASTO MLUVÍ O LÁTCE N-ACETYLGUKOSAMIN. ČÍM JE VÝZNAMNÁ?

## KTERÉ PROENZI® JE

### POCIŤUJETE VÝRAZNĚJŠÍ POTÍŽE?

Například vás klouby často omezují v pohybu, pociťujete ztuhlost, zhoršující se hybnost, které jsou důsledkem úbytku kloubní chrupavky a opotřebení kloubů.

#### Proenzi® 3 Plus

- ✓ Nejkomplexnější kloubní výživa v řadě Proenzi®
- ✓ Proenzi® s nejsilnějším složením

#### OBSAHUJE:

- ✓ glukosamin sulfát
- ✓ chondroitin sulfát
- ✓ Unique MSM
- ✓ ExPur komplex (kolagen II a vit.C)



DOPLNĚK STRAVY

### PREFERUJETE LÉK.

Převážná většina kloubních přípravků jsou doplňky stravy, vy však více důvěřujete registrovanému léčivému přípravku schválenému Státním ústavem pro kontrolu léčiv.

#### Prubeven 750 mg

- potahované tablety
- ✓ Nový volně prodejný lék od Proenzi®
- ✓ K úlevě od příznaků osteoartrózy, jako je **bolest a ztuhlost kloubů**



- #### OBSAHUJE:
- ✓ glukosamin sulfát

LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. Čtěte pozorně příbalovou informaci.

### PÉČE O KOSTI

Pro osoby po 40. roce, pro ženy v menopauze a po ní, pro kojící ženy.

#### Proenzi® Lady CalciCube

- ✓ Vápník doplněný o vitamin D3 a K1 pro **zdravé a silné kosti**
- ✓ ve formě lahodných čokoládových karamelků

#### OBSAHUJE:

- ✓ vápník
- ✓ vitamin D
- ✓ vitamin K



DOPLNĚK STRAVY



# PÉČI

N-acetylglukosamin je přirozeným a v lidském těle hojně zastoupeným prekurzorem, tedy výchozí látkou pro vznik amino-monosacharidu glukosaminu a následně chondroitinsulfátu a kyseliny hyaluronové, které jsou hlavními stavebními kameny chrupavčité tkáně. Hlavní část molekuly N-acetylglukosaminu obsahuje glukosamin, který hraje důležitou roli v metabolismu chrupavky a má i vlastní protizánětlivý efekt. Ve většině kloubních přípravků je glukosamin obsažen ve formě sulfátu, případně chloridu. Nespornou výhodou N-acetylglukosaminu je jeho asi 3x lepší využitelnost a dobrý průnik do tkání.

## ❖ V LIDSKÉM TĚLE EXISTUJE 27 TYPŮ KOLAGENŮ. PROČ JE PRO NÁS TAK DŮLEŽITÝ PŘÁVĚ KOLAGEN TYPU II?

Kolagen typu II je základní stavební jednotkou chrupavky a poskytuje jí základní oporu. Představuje až polovinu všech proteinů zastoupených v chrupavce. Jeho léčebné použití vychází z jeho role základní stavební jednotky chrupavky. Využívá se však nejen jeho nutriční, ale také imunomodulační efekt, kdy malé množství antigenu (kolagenu) podané perorálně (ústí) může imunologickými mechanismy navodit autotoleranci, tedy schopnost organismu tolerovat jeho vlastní struktury, při autoimunitních kloubních zánětech typu revmatoidní artritidy a může snižovat aktivitu tohoto onemocnění.

ROZKOUSATELNÉ TABLETY  
S VYNIKAJÍCÍ VIŠŇOVOU  
CHUTÍ, KTERÉ SE  
NEMUSEJÍ ZAPÍJET.

## Proenzi® Comfort

Doplňek stravy **Proenzi® Comfort** obsahuje účinné látky – N-acetylglukosamin (NAG), nativní kolagen typu II a vitamin C, které jsou zpracovány ve formě **ochucených rozkousatelných tablet**. Proenzi® Comfort se doporučuje pro podporu všech kloubů – kolených a kyčelních, kloubů rukou a páteře a také při zvýšené zátěži, jako je těžká fyzická práce, sport, nadváha. Doporučené užívání: Dospělí užívají **2 tablety denně**. Děti od 12 let 1 tabletu denně, nejlépe po jídle. Optimální doba užívání je 2–3 měsíce, stejnou dobu pak přetrvává účinek.



DOPLŇEK STRAVY SE SLADIDLEM

INZERCE

# PRO VÁS TO PŘÁVĚ?

POCÍTUJETE **MÍRNĚJŠÍ**  
NEBO MĚNĚ ČASTÉ POTÍŽE?

Například pocítujete změny v kloubech, které se dostávají zejména při zvýšené zátěži a námaze; vnímáte, že v kloubech začíná docházet k nepříznivým změnám, a chcete přípravek, který pomůže udržet klouby v dobré kondici.

## Proenzi® Comfort

- ✓ **Inovativní složení** díky lépe využitelné formě glukosaminu, tzv. N-acetylglukosamin
- ✓ **Příjemné užívání** – snadno rozkousatelné tablety s višňovou příchutí

- OBSAHUJE:**
- ✓ N-acetylglukosamin
  - ✓ Kolagen typu II
  - ✓ Vitamin C



DOPLŇEK STRAVY

nebo

## Proenzi® Comfort Stick

- ✓ **Inovativní složení** díky lépe využitelné formě glukosaminu, tzv. N-acetylglukosamin
- ✓ **Příjemné užívání** – v sáčcích ve formě prášku, nasypat přímo do úst, není nutné zapíjet

- OBSAHUJE:**
- ✓ N-acetylglukosamin
  - ✓ Kolagen typu I
  - ✓ Kolagen typu II
  - ✓ Vitamin C



DOPLŇEK STRAVY

PREFERUJETE  
KOLAGENOVÉ  
PŘÍPRAVKY?

## Proenzi® Lady Collagen

- ✓ **Kolagen, který chutná** – tablety s citronovou příchutí
- ✓ **Nežádanější kolageny** (typ I a II) v jediné tabletě

- OBSAHUJE:**
- ✓ Kolagen typu I
  - ✓ Kolagen typu II
  - ✓ Vitamin C



DOPLŇEK STRAVY

ČEKALI JSME DRSNÉHO  
ROCKERA. PŘIŠEL USMĚVAVÝ  
MLADÝ MUŽ, KTERÝ NÁM  
NADŠENĚ VYPRÁVĚL  
O DOBRODRUŽNÝCH  
VÝPRAVÁCH, KTERÉ PODNIKÁ  
SE SVÝM BRATREM.

**VÁCLAV NOID BÁRTA**, ZPĚVÁK  
A SKLADATEL, MÁ DUŠI KLUKA,  
I KDYŽ SE PRÁVĚ PŘIPRAVUJE  
NA ROLI TATÍNKA.





# INSPIRUJE MĚ PŘÍRODA

## **VE VIDEOKLIPECH SE ČASTO OBJEVUJETE JAKO DOBRODRUH UPROSTŘED DIVOKÉ PŘÍRODY. JE TO JEN SOUČÁST IMAGE?**

Kdepak. Já se strašně rád vydávám do opravdové, civilizací nezkažené přírody. Máme s bráchou, který je můj parták a nejlepší kamarád, společného koníčka – zkusíme, jak se dá přežít v přírodě jen s minimem věcí. Vyrážíme třeba v zimě do Krkonoš a bivakujeme na sněhu. Ale úžasné zážitky jsme měli loni, když jsme se vydali s cestovkou Periscope na polární kruh. Některé dny tam bylo i 33 stupňů pod nulou.

## **DÁ SE V TAKOVÉM MRAZU VŮBEC POBYVAT VENKU?**

Pokud máte speciální oblečení do chladu, tak ano. My jsme si původně mysleli, že nám budou stačit péřovky, ale to jsme se opravdu mylili. V laponském městě Rovaniemi, kde jsme přistáli, jsou ale na turisty připraveni. V půjčovně vás dokonale vybaví oblečením do mrazu. Dostali jsme polární kombinézy, boty, čepice i rukavice. Při jízdě na sněžném skútru jsme ocenili i kukly proti větru.

## **TO BYL ASI ZÁŽITEK PROHÁNĚT SE NA SKÚTRU PO POLÁRNÍM KRUHU...**

Je to adrenalin, ale ještě víc se nám líbila jízda tichou zasněženou krajinou se psím spřežením. Z Laponska jsme byli nadšení a obrovským zážitkem byla polární záře. Pamatuju si, jak brácha vběhl do srubu, kde jsme spali, a volal něco jako „uhu, uhu...“ a táhl mě ven. Koukl jsem se na oblohu – byla smaragdově zelená a jednotlivé barevné pruhy mlhoviny

se jako vlny přelévaly sem a tam. Ta krása se ani nedá slovy popsat.

## **INSPIRUJE VÁS PŘÍRODA I PŘI SKLÁDÁNÍ HUDBY?**

Stoprocentně, třeba písnička V divadle tvém mě napadla právě v Laponsku. A vůbec – čerpám z těch zážitků doteď. Stačí zavřít oči a vidím lesy, zamrzlá jezera – a hned jsem zpátky na polárním kruhu.

## **OCHUTNAL JSTE V LAPONSKU I MÍSTNÍ KUCHYNI?**

V Medvědíím brlohu, jak se jmenovala osada, kde jsme bydleli, jsme ochutnali výborný sobí guláš s brambory a brusinkami. Úžasná byla i rybí polévka. Jedli jsme ji z dřevěných misek v týpí u jezera, kde jsme rybařili na dírkách. To je tradiční laponský způsob rybolovu, kdy vyvrtáte speciálním vrtákem do ledu otvor a do něho pak ponoříte návnadu uchycenou na malém prutu.

## **PŘI VAŠEM POVOLÁNÍ JE ASI TĚŽKÉ JÍST PRAVIDELNĚ. DAŘÍ SE VÁM DODRŽOVAT SPRÁVNOU ŽIVOTOSPRAVU?**

V naší branži je opravdu těžké udržet si jakoukoli pravidelnost. Jednou pracuji od 6 ráno do 4 odpoledne, druhý den od 10 večer do 6 do rána... Co se týká jídla, přiznávám, že mám takové záchvaty. Když potřebuju zhubnout, tak držím třeba 14 dní nějakou kulturistickou dietu, kdy jím hlavně kuře, rýži... Zkoušel jsem i dělenou stravu, ale to vydržím tak dva týdny. Navíc miluju čerstvé bagety – což do pravidel zdravé výživy moc nezapadá. Ale moje tělo zatím všechno statečně snáší a já se mu zase snažím jídlem co nejmíň ubližovat.

## **NA ROZHOVOR JSTE DORAZIL ROVNOU Z TANEČNÍ HODINY. VĚNUJETE SE Tanci DLOUHODOBĚ?**

Ale kdepak, to bylo poprvé a asi naposled. Potřeboval jsem se jen kvůli televiznímu natáčení naučit tango, tak jsem dnes několik hodin trénoval kroky v tanečním studiu. Zato celý život sportuju. Hrál jsem basketbal, fotbal a další kolektivní sporty. Teď chodím už delší dobu 2x až 3x týdně na thajský box. Moc mě to baví, jen mě poslední dobou všechno bolí – záda, klouby...

## **CO VÁM POMÁHÁ?**

Zatím vždycky stačilo odpočinout si nebo si jít zaplavat. Ale nedávno jsem si říkal, že musím začít pro své tělo něco dělat. Pořád se sice cítím jako mladík, ale ono už to zas není tak úplně pravda. Slyšel jsem, že Walmark má ve své nabídce kloubní výživu Proenzi, tak ji asi vyzkouším. Dám vám pak vědět, jak na mě účinkovala.

## **NA ČEM TEĎ PŘÁVĚ PRACUJETE A JAKÉ MÁTE NEJBLIŽŠÍ PLÁNY DO BUDOUČNA?**

Momentálně pracuju na své nové desce, která bude trochu rockovější, než byla ta první. A v říjnu máme v karlínském divadle premiéru muzikálu Addams Family. Hraju tam sluhu, který nosí pití, a moc mě baví, že tam nemusím vůbec nic říkat. Ale úplně nejvíc mě teď zaměstnává blížící se radostná událost v naší rodině. Média vedou diskuse, zda budeme mít holčičku nebo chlapečka, ale nám je to s mojí ženou Gábinkou úplně jedno. Moc se těšíme a přejeme si to, co všichni rodiče – aby naše dítětko, které se na podzim narodí, bylo zdravé, veselé a šťastné.



# BRUSINKY



**Záněť močových cest** u nás postihuje téměř  $\frac{1}{4}$  žen, u mnoha se navíc objevuje opakovaně. Nejčastější formou infekce je akutní cystitida, pro niž jsou typické tyto nepříjemné příznaky: **časté nucení na močení, bolest nebo pálení při močení, tlak nebo bolest nad stydkou kostí i mimo močení.**

## **Infekce močových cest se opakovaně vrací**

Mezi rizikové faktory patří u mladých žen častá sexuální aktivita, střídání sexuálních partnerů, předchozí prodělané cystitidy, prochlazení nebo nízký příjem tekutin.

Popočetní infekci se u velké části žen vyskytují občasné recidivy a celá čtvrtina až polovina žen má do jednoho roku další epizodu tohoto nepříjemného onemocnění. Většina infekcí je bakteriálního původu a nejčastějšími původci jsou bakterie, zejména *Escherichia coli*, která způsobuje asi 75-90 % akutní nekomplikované cystitidy.

## **Pomoc prověřená tisíci lety**

Brusinky (*Vaccinium macrocarpon*) jsou známy jako přírodní antibiotikum, které již před tisíci lety používali v Severní Americe k léčbě infekcí indiáni.

Podle klinických studií mají brusinky antibakteriální schopnosti díky obsaženým proanthokyanidinům. Tyto látky brání tomu, aby patogenní bakterie přilnuly ke sliznici, a **tím pomáhají předcházet rozvoji infekce** močových cest.

## **Výsledky studií**

Účinek brusinek v prevenci infekcí močových cest u žen byl hodnocen **v řadě klinických**

# V LÉČBĚ A PREVENCI INFEKČÍ DOLNÍCH MOČOVÝCH CEST

Infekce močových cest (IMC) představují častý zdravotní problém zejména u žen v produktivním věku. Urinal Medical je nový zdravotnický prostředek určený k léčbě i prevenci těchto obtíží.

## Zjistili jsme

V jedné klinické studii, do které byly zařazeny ženy starší 45 let, prokázal trimethoprim (antibiotikum) v prevenci opakujících se infekcí močových cest jen velmi omezenou výhodu proti extraktu z brusinek. Doba do první epizody IMC se mezi oběma skupinami výrazně nelišila, zato podávání trimethoprimu vyvolalo vyšší výskyt nežádoucích účinků. **Výsledky této studie podporují užití přípravků s extraktem z brusinek u starších žen jako přírodní alternativu v prevenci opakujících se infekcí močových cest bez rizika vzniku antimikrobiální rezistence.**

studii. Jedna z nich například prokázala, že brusinková šťáva a tablety s obsahem brusinek statisticky významně snížily počet pacientek s příznačnými infekcemi močových cest oproti skupině užívající placebo. Do studie bylo zařazeno 150 sexuálně aktivních žen ve věku 21 až 72 let, které trpěly recidivujícími infekcemi močových cest.

### Negativa antibiotické léčby

Opakující se infekce močových cest (tj. tři nebo více infekcí ročně) jsou pro ženy zvláště nepříjemným problémem. Po vyloučení anatomických nebo jiných závažnějších příčin lékař většinou pacientce doporučí preventivní opatření. Mezi obvyklé postupy patří léčba antibiotiky. Problémem antibiotické léčby

### Použitá literatura:

Car J, Sheikh A. Recurrent urinary tract infection in women. *BMJ* 2003; 327: 1204

Guay DRP. Cranberry and Urinary tract Infections. *Drugs* 2009; 69(7): 775-807

McMurdo MET et al. Cranberry or trimethoprim for the prevention of recurrent urinary tract infections? A randomized controlled trial in older women. *J Antim Chemother* 2009; 63: 389-395

Stothers L. A randomized trial to evaluate effectiveness and cost effectiveness of naturopathic cranberry products as prophylaxis against urinary tract infection in women. *Can J Urol* 2002; 9(3): 1558-1562

Beerpoort MAJ et al. Cranberries vs Antibiotics to Prevent Urinary Tract Infections. *Arch Intern Med* 2011; 171(14): 1270-1278

Fihn SD. Acute Uncomplicated Urinary Tract Infection in Women. *NEJM* 2003; 349: 259-266

však často bývá rozvoj rezistentních bakteriálních kmenů, k jejichž potlačení je nutné nasadit další antibiotika, což zvyšuje zátěž pro pacientku i náklady na léčbu.

### Nová léčba infekcí

Z výše uvedených důvodů je možnost použití jiného typu léčby, než jsou antibiotika, přínosná. Jedním z **ověřených typů léčby** jsou přípravky s obsahem kvalitních extraktů z brusinek.

**Novým přípravkem** na českém trhu, který vám nabízí řešení přírodní cestou, je **Urinal Medical** od Walmarku. Velkou výhodou produktu je jeho **bezpečnost v období těhotenství či kojení**, v těchto případech však vždy doporučujeme jakékoli zdravotní obtíže konzultovat s lékařem.



## Urinal® Medical – NOVINKA

Zdravotnický prostředek **Urinal® Medical** se užívá k léčbě a prevenci u opakovaného výskytu cystitidy a jiných **infekcí dolních močových cest** způsobených bakteriemi a plísněmi (E. coli, Candida nebo jiné).

Každá tableta Urinal® Medical obsahuje 120 mg výtažku z brusinek. **Účinnost výtažku z brusinek** proti osídlení močových cest patogeny **byla prokázána řadou klinických studií**, které dokládají pozitivní výsledky při léčbě zánětu močového měchýře a dalších potíží močových cest. **Omezuje příznaky** související s **infekcí** a zároveň **působí jako prevence** jejich **opětovného výskytu**.

Užívá se **1 tableta denně**. Aby se předešlo opakovanému výskytu infekcí, měla by léčba trvat alespoň po dobu 1 měsíce. Nepřekračujte stanovené dávkování. Užívejte po jídle, tabletu dostatečně zapijte vodou. Přípravek je vhodný od 14 let.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



# ZAŽIJTE DOKONALÉ WELLNESS



Wellness hotel Andrus Golf & Spa Resort letos získal v prestižní soutěži European HEALTH & SPA AWARD ocenění jako „nejlepší lázeňská destinace“.

Sdružení Best Wellness Hotels Austria, to je v současnosti 24 luxusních 4\* a 5\* wellness hotelů v Rakousku a Jižním Tyrolsku, které patří k nejlepším na světě. V jednom z nich – Andrus Golf & Spa Resort – nyní můžete strávit nezapomenutelný víkend, pokud budete mít štěstí v naší soutěži.

**Skupina** „Best Wellness Hotels Austria“ – to je prvotřídní adresa pro letní i zimní dovolenou plnou pohody v Rakousku a Jižním Tyrolsku, v idylických lokalitách a s příjemnou rodinnou atmosférou.

**Spokojenost hostů na 1. místě**  
Moderní a v poslední době hojně používaný termín „wellness“ vyjadřuje vyváženost stavu těla i ducha. Cílem sdružení Best Wellness Hotels Austria, které vzniklo v rakouském Innsbruc-

ku v roce 1993, je nabízet nejlepší podmínky pro relaxaci a odpočinek a být zárukou nejvyšší wellness kvality. Všechny hotely této skupiny pojímají wellness komplexně a jejich přísná přijímací kritéria a pravidelné kontroly zajišťují trvalou kvalitu služeb na nejvyšší úrovni, přičemž rozhodujícím měřítkem úrovně je vždy spokojenost hostů.

#### Uklidňující lázně

Velikost lázeňských areálů jednotlivých hotelů se pohybuje

okolo 3 000 m<sup>2</sup>. Lázně a hydroterapije jsou nejvýznamnější a nejúčinnější metodou léčení stresu, dosažení intenzivní relaxace, psychické regenerace, rehabilitace a terapie. Blahodárné lázně vás uklidní, odplaví stres, napětí i bolest. Okamžitá a intenzivní relaxace regeneruje duševní síly a výkonnost, je zdrojem zdraví a duševní vyrovnanosti.

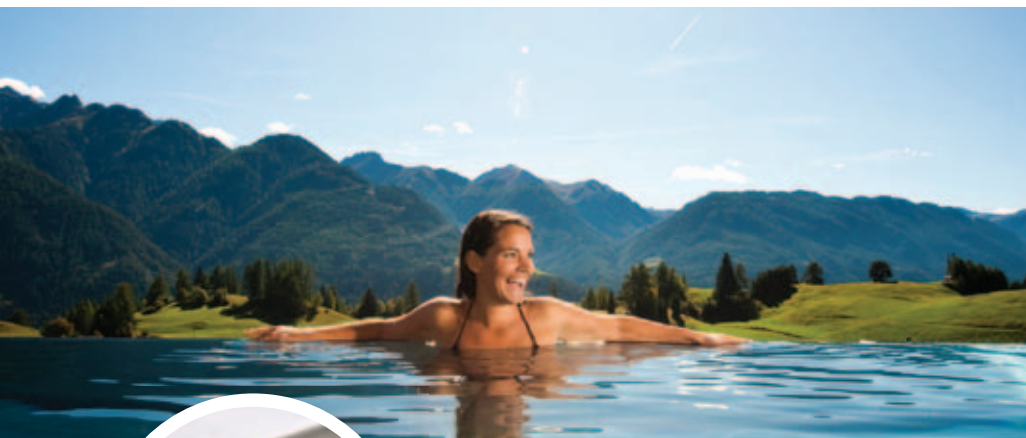
#### Komplexní péče

Hotely nabízejí v rámci komplexního wellness i mnoho spor-



Další informace najdete na:  
[www.bestwellnesshotels.cz](http://www.bestwellnesshotels.cz)





## VŠICHNI MÁME PODOBNÉ SNY...

- Zažívat duševní pohodu 24 hodin denně.
- Mít čas na své blízké, rodinu, přátele.
- Vnímat a užívat si život všemi smysly.
- Pohybovat se v přírodě na čerstvém vzduchu.
- Vyhnout se bolesti, nemocem a fyzickým obtížím.
- Dodržovat zásady zdravé výživy.
- Vědomě vyhledávat odpočinek a harmonii.



Součástí filozofie hotelů „Best Wellness Hotels Austria“ je také promyšlená zdravá strava. Skvělá kuchyně představuje vyváženou stravu odpovídající všem kritériím zdravé výživy a zároveň splňující ty nejvyšší kulinářské nároky.

## Zjistili jsme

Hotely skupiny Best Wellness Hotels Austria používají **pravou alpskou kosmetiku Balance Alpine 1000+**. K její výrobě se používají výhradně suroviny z kontrolovaného sběru v jejich prapůvodním alpském prostředí. Rostliny tak mohou nejlépe rozvinout svou účinnou sílu.



tovních aktivit - od lyžování až po golf. Hosté si mohou vybírat z každodenní bohaté nabídky programů a využívat přítom zkušeností a péče profesionálních trenérů.

## Stále něco nového

Vedení Best Wellness Hotels Austria také neustále pracuje na rozšiřování nabídky služeb na základě nejnovějších poznatků a trendů. Novinkou jsou např. inovativní programy, jako je La Luna - wellness v rytmu měsíce.

## VÍTEJTE VE WELLNESS HOTELU ANDREUS GOLF & SPA RESORT

V St. Leonhardu, blízko půvabného jihotyrolského městečka Meran, se nachází jeden z nejluxusnějších italských hotelů Andreus Golf & Spa Resort patří do skupiny Best Wellness Hotels Austria. Představuje ideální spojení vášně pro golf a wellness nabídky na nejvyšší úrovni:

- Je úplně jedno, pro který zdejší pokoj či suite (50-175 m<sup>2</sup>) se rozhodnete, protože všechny jsou nesmírně útulné, vybudované v souladu s filozofií Feng-Shui, s prostornými balkony a terasami, z nichž se nabízejí nádherné výhledy na zelené fairwaye nebo fantastická horská panoramata.
- V krásném prostředí lázní resortu St. Andreus s výhledem na masivy hor načerpáte nové síly ve velkoryse pojatém wellness areálu (5 000 m<sup>2</sup>) a užijete si **plavání ve venkovním a vnitřním bazénu**, které jsou navzájem propojené. Stejná pohoda tu panuje i v zimě, kdy se venkovní bazén vyhřívá.
- V kosmetickém oddělení nalezíte využití **léčivá síla jihotyrolské přírody** v podobě bylin, esencí a olejů, které jsou součástí nejrůznějších procedur.
- Milovníci dobré kuchyně se mohou těšit na lahůdky místní kuchyně a **skvostná jihotyrolská vína**. Kuchaři používají jen domácí suroviny v biokvalitě.
- Golfové hřiště v resortu Andreus je díky mírnému středomořskému klimatu v provozu takřka po celý rok a všudypřítomná nádherná příroda z něj činí nezapomenutelný zážitek pro každého, kdo na něj vyrazí: **7 jezírek s lekníny, mnoho bunkerů a členitý terén s úzkými fairwayemi** jsou velkou výzvou nejen pro začátečníky, ale i pro zkušené hráče.

## Soutěž O VÍKENDOVÝ POBYT

### VYHRAJTE S PŘÍPRAVKEM GINKOPRIM MAX VÍKENDOVÝ POBYT PRO DVA V LUXUSNÍM WELLNESS HOTELU ANDREUS GOLF AND SPA RESORT!

Zakupte si dvě balení přípravku GinkoPrim MAX 60 tablet a čárové kódy z něj nám prosím pošlete do 31. 10. 2014 na adresu: Zákaznický servis Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „hotel Andreus“. Z došlých zásilek vylosujeme šťastného výherce, který bude moct strávit i s doprovodem víkend v 5\* hotelu Andreus Golf & Spa Resort ([www.bestwellnesshotels.cz/andreas](http://www.bestwellnesshotels.cz/andreas)).



DOPLNĚK STRAVY



## KLUBOVÉ AKCE PRO VÁS!



**Vyberte si odměnu podle svých představ!**

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

Tato nabídka platí v období **od 13. 9. 2014 do 31. 10. 2014** u jednorázové objednávky v hodnotě **nad 1 200 Kč** v zásilkovém prodeji Klubu zdraví Walmark.

Objednávejte na [www.klubzdрави.cz](http://www.klubzdрави.cz) prostřednictvím **bezplatné linky na telefonním čísle 800 141 141** (pracovní dny 7-19 hod.) nebo vyznačením dané odměny v **písemné objednávce a zasláním na naši adresu.**

**Výrobek ZDARMA!**



**Dárek ZDARMA!**



**100 Wk na váš účet!**



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



**Čím vyšší nákup, tím hodnotnější dárek pro vás!**

**Po dosažení určité hodnoty nákupu získáte navíc další dárek.**

Při nákupu produktů v celkové výši (po odečtení slevy) **od 2 000 Kč do 3 500 Kč** obdržíte **koupelnovou sadu.**



Při nákupu produktů v celkové výši (po odečtení slevy) **od 3 501 Kč** obdržíte **dárkovou kazetu cejlonských čajů.**



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



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

- Máme **nejnižší cenovou hranici nákupu (jen 691 Kč)** pro zaslání zboží **ZDARMA!**
- **Nízké poštovné - už od 55 Kč!**
- **Rychlost dodání - už do 24 hodin** po přijetí objednávky do systému!
- **Věrnostními body (Walmark korunami)** vás odměníme za nákup a za každý zasláný čárový kód z našich produktů, a vy tak **můžete získat výrobek či dárek dle vlastního výběru!**
- **Speciální produktové balíčky, ekonomická balení** pouze u nás a **za výhodné ceny!**

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



**TOP 10 produktů WALMARK!**

Podle počtu prodaných kusů v zásilkové službě Walmark.



**1**  
Magnesium + B6  
100 tablet



**2**  
Vápník - hořčík - zinek  
FORTE 100+30 tablet



**3**  
Omega 3 rybí olej FORTE  
120+120 tobolek



**4**  
Proenzi Comfort  
120 tablet



## S věrnými klienty o krok dál

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



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

## Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

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



## Objednat produkty je tak snadné...

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

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



## Jak mi zašlete zboží z mé objednávky?

**Vyberte si, jaký způsob doručení zásilky vám nejlépe vyhovuje.**

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



## Telefonická poradna s lékařem



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

## Jaké otázky vám pomůžeme vyřešit?

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

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

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

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



**5**  
Lutein FORTE 20 mg  
60+60 tobolek



**6**  
Prostenal FORTE  
60 tablet



**7**  
GinkoPrim MAX  
60 tablet



**8**  
Spektrum Gummies  
imunita 60 ks



**9**  
MegaCéčko LONG  
EFFECT 60 kapslí



**10**  
Hlíva ústřední Premium  
60+30 tablet



# Dárky

Ostatní	Obj. č. 2700 <b>NOVINKA</b>  Kufr na kolečkách rozměry 35x20x55 cm <b>1 190 Wk</b>	Obj. č. 7200 <b>NOVINKA</b>  Taška přes rameno Husky STIG 15 <b>690 Wk</b>	Obj. č. 8100  Společenská hra KZW <b>290 Wk</b>	Obj. č. 9500 <b>NOVINKA</b>  HEXBUG Nano Hive set, přenosné bludiště pro "Marfabrouka" <b>540 Wk</b>	
	Obj. č. 3600 <b>NOVINKA</b>  Samonafukovací karimatka HUSKY Flab 2,5 cm <b>750 Wk</b>	Obj. č. 4800  Sportovní taška HUSKY Grape 40 l <b>540 Wk</b>	Obj. č. 3700  Spací pytel HUSKY Tamper (comfort 2 °C) <b>595 Wk</b>	Obj. č. 5700  Víceúčelový batoh HUSKY Boost 20 l v modrém a červeném provedení <b>670 Wk</b>	Obj. č. 2600
Outdoor	Obj. č. 9600 <b>NOVINKA</b>  Bavlněné utěrky 3 ks <b>130 Wk</b>	Obj. č. 9800 Časově omezená nabídka  Set prkénko a 3 nože <b>390 Wk</b>	Obj. č. 8700  Keramický hrnec s poklicí 24 cm <b>540 Wk</b>	Obj. č. 8800  Sada nerezových jídelních příborů 24 ks <b>450 Wk</b>	
	Obj. č. 9900 <b>NOVINKA</b>  Termoska Brille černá 1 l <b>320 Wk</b>	Obj. č. 9700 <b>NOVINKA</b>  Osobní váha <b>560 Wk</b>	Obj. č. 8000  Náhradní láhve SodaStream 2x1 white <b>190 Wk</b>	Obj. č. 7900  SodaStream Source white <b>1 390 Wk</b>	
Domácnost					

## Tabulka produktů věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acneon	30 tablet	6038	18	254	Degasin	32 tobolek	2015	8	114
Antioxidant	30 tablet	3260	5	66	Denoxinal	30 tablet	3990	14	190
Arthrostop krém	100 ml	6315	7	94	Denoxinal	60 tablet	4003	25	346
Arthrostop Chondro	120+60 tablet	3258	30	425	Dialevel	30 tablet	1941	13	160
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	460	Dialevel	60 tablet	3938	25	287
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	727	Dialevel	120 tablet	1508	36	500
Benosen	20 tablet	1521	10	135	Dýně	30 tobolek	3314	6	88
Benosen	40 tablet	3785	17	231	Echiňáčci Bubble Gum	100 tablet	4038	11	152
Beta karoten 6 mg	100+30 tobolek	0207	9	132	Echiňáčci Bubble Gum	30 tablet	4540	4	59
Beta karoten PLUS	50+10 tobolek	7425	7	94	Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	11	152
Beta karoten PLUS	90+30 tobolek	7432	12	169	Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	4	59
B-komplex + vitamin C	100 tablet	3109	7	103	Folixil pro muže	60 tablet	L5283	51	710
CalciCube čokoláda	30 ks	6062	11	149	GelActiv Pro	100+50 tablet	L2003	37	518
CalciCube čokoláda	60 ks	9079	18	255	Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	100 tablet	2719	14	192
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	50	Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	30 tablet	2238	6	77
Céčko víceň 100 mg	40 tablet	6179	2	26	Ginkgo Biloba PLUS 40 mg	60 tablet	2245	8	118
Coenzym Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	11	141	GinkgoPrim 40 mg	30 tablet	0425	10	143
Coenzym Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	18	211	GinkgoPrim 40 mg	60 tablet	0470	19	260
Česnek Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	3	49	GinkgoPrim MAX	30 tablet	4432	11	155
Decolen pro ženy	50 tablet	L3459	21	295	GinkgoPrim MAX	60 tablet	4449	20	275
Decolen pro ženy	100 tablet	L3466	39	540	GinkgoPrim MAX	90 tablet	6337	25	345

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
GinkoStim	30 tablet	4618	10	133
Guarana 800 mg	100 tablet	3949	14	191
Guarana 800 mg	30 tablet	3390	5	73
Guarana Energy	60 tablet	6610	13	180
Hlíva ústřední PLUS	60+30 tablet	7259	19	270
Hlíva ústřední PLUS	120+60 tablet	7266	33	459
Hlíva ústřední FORTE	60+30 tablet	6679	20	274
Hlíva ústřední FORTE	90+90 tablet	2782	24	343
Hlíva ústřední PLUS + Laktobacily	30 tbl. + 30 tob.	4899	17	234
Hlíva ústřední PLUS + Laktobacily	60 tbl. + 60 tob.	4905	28	393
Hlíva ústřední Premium	60+30 tablet	5650	20	275
Hlíva ústřední pro děti	60 tablet	8607	16	220
Hlíva ústřední pro děti	30 tablet	8591	9	131
Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	9	123
Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	50
Chlorella Japan Forte	100 tablet	7198	9	131
Chlorella Japan Forte	300 tablet	7204	23	327
Chrómové Forte 200 µg	30 tablet	5424	9	126
ImunActiv	30 tablet	2276	10	135
ImunActiv	60 tablet	5931	16	221
Jód – výtažek z Kelpu	50 tablet	3444	5	69
Jód – výtažek z Kelpu	100 tablet	5219	9	122
Korejský ženšen	30 tablet	3952	9	129
Laktobacily FORTE	30+30 tobulek	0136	10	145
s fruktooligosacharidy				
Laktobacily FORTE	60+60 tobulek	0143	19	268
s fruktooligosacharidy				
Lipoxal Xtreme II	120 tablet	6443	60	783
Lipoxal Xtreme II	60 tablet	6436	33	432
Lecithin s resveratolem	90 tablet	6556	12	163
Liderin	18 tablet	8802	52	734
Liderin	6 tablet	8796	30	419
Livinorm	30 tobulek	8317	11	158
Livinorm	60 tobulek	9864	19	269
Lutein Forte 20 mg	60+60 tobulek	1942	26	362
Mabelle	30 tablet	1767	17	236
Mabelle	60 tablet	3914	30	414
Magnesium + B6	100 tablet	6382	8	116
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	68
Martánci Imuno jahoda + marfabrouk	90 tablet	9474	17	235
Martánci Imuno MIX + marfabrouk	90 tablet	9481	17	235
Martánci Imuno pomeranč	30 tablet	9528	6	82
Martánci Imuno jahoda	30 tablet	9511	6	82
Martánci Imuno jahoda + marfabrouk	100 tablet	5736	18	248
Martánci Inulin lesní plody	30 tablet	9535	6	82
Martánci Inulin lesní plody + marfabrouk	90 tablet	9467	17	235
Martánci Inulin MIX + marfabrouk	90 tablet	9450	17	235
Martánci Inulin lesní plody + marfabrouk	100 tablet	5743	18	248
Martánci lactobacillus	sáček 10 ks	7739	11	152
Martánci Omega 3	30 tobulek	9093	11	154
Martánci Gummi s BoneActive	50 ks	3908	9	129
Martánci Gummi s echinaceou	50 ks	5360	9	129
Martánci sirup Omega 3	150 ml	9161	11	158
Martánci sirup, příchutí pomeranč	150 ml	2732	9	130
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	30 tobulek	8000	6	78
Mega Lecithin FORTE 1325 mg	100+100 tobulek	1461	17	237
MegaCéčko LONG EFFECT	60 tobulek	9819	9	128
Megacéčko 600 mg	100 tablet	3987	11	155
s pomerančovou příchutí				
Megacéčko 600 mg	100 tablet	4861	11	155
s jahodovou příchutí				
Memo Plus	30 tobulek	0210	10	134
Omega 3 rybí olej FORTE	60+60 tobulek	5026	9	117
Omega 3 rybí olej FORTE	120+120 tobulek	5019	15	215
Omega 3 rybí olej PREMIUM	60+30 tobulek	8149	9	126
Omega 3 rybí olej PREMIUM	120+60 tobulek	8156	16	228
OmegaPrim	30 tobulek	5361	11	158

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE Wk
OmegaPrim	60 tobulek	5378	20	278
OptiTensin	30 tablet	5887	9	131
OptiTensin	60 tablet	1926	16	228
OptiTensin	3x60 tablet	5040	34	474
Pregnum	60 tobulek	3907	24	331
Proenzi gel	100 ml	8544	8	118
Proenzi 3 Plus	180 tablet	6853	50	701
Proenzi Lady Collagen	60 tablet	8453	21	298
Proenzi Comfort	60 tablet	2864	24	313
Proenzi Comfort	120 tablet	2871	42	543
Proenzi Comfort STICK	30 ks	7302	22	312
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	30 ks	4431	12	161
Proenzi Lady CalciCube, čokoláda	60 ks	4448	20	275
Prostenal FORTE	30 tablet	2475	15	204
Prostenal FORTE	60 tablet	2482	30	385
Prostenal FORTE	90 tablet	3397	35	494
Prostenal PERFECT COMPLEX	60 tobulek	1064	27	384
Prostenal PERFECT COMPLEX	30 tobulek	0951	15	215
Pupalka dvouletá 500 mg	100 tobulek	3888	16	219
Pupalka dvouletá 500 mg	30 ks	3291	6	80
Pupalka dvouletá FORTE 1000 mg	30 tobulek	8314	9	126
Pupalka dvouletá + vitamin E	30 tobulek	4304	7	96
Reghaar – vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	63
Reghaar – vlasový stimulant	30 tablet	3086	7	95
Reghaar – vlasový šampón proti lupům	175 ml	3079	7	103
Rutin 50 mg	90 tablet	8408	6	78
Rutin 50 mg	250 tablet	1959	10	145
Santoin – zubní pasta	100 ml	4045	6	79
Santoin – ústní voda	200 ml	3055	5	69
Selen 100 µg	100 tablet	6069	9	123
Selen 100 µg	30 tablet	6052	4	50
Selezin ACE	30 tablet	0654	6	87
Spektrum Energy s koenzymem Q10	3x30 tablet	6917	24	284
Spektrum Energy s koenzymem Q10	30 tablet	6900	10	142
Spektrum Gummies Imunita	60 ks	9559	16	203
Spektrum Gummies Imunita 50+	60 ks	5651	15	194
Spektrum Imunactiv	3x30 tablet	6716	26	284
Spektrum Imunactiv	30 tablet	6709	10	142
Spektrum 50+	3x30 tablet	6969	26	321
StresVit	30 tablet	3161	8	118
Tammex family	10 sáčků	6855	7	95
Tammex family PLUS	8 sáčků	6848	8	116
Urinal Akut	10 tablet	3458	12	175
Urinal Akut	20 tablet	3465	22	308
Urinal Medical	10 tablet	3854	15	211
Urinal	30 tobulek	1570	14	175
Urinal	60 tobulek	1587	24	297
Urinal Sirup	150 ml	4463	11	158
Vápník - hořčík - zinek Premium	30 tablet	7395	5	65
Vápník - hořčík - zinek Premium	100+30 tablet	7401	11	149
Varixinal gel	75 ml	0630	7	103
Varixinal	30 tablet	1347	10	142
Varixinal	60 tablet	9758	19	268
Viaderm Complete	30 tablet	7164	13	188
Viaderm Complete	60 tablet	7171	23	327
Viaderm Complete + řasenka	90 tobulek	3762	29	406
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobulek	3659	4	56
Vitamin A+D	100 tablet	1966	7	104
Vitamin C Acerola 500 mg	30 tablet	3604	5	72
Vitamin D3	30 žvýkacích tablet	1327	4	59
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	8	107
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	3	43
Zinek Forte 25 mg	100 tablet	0001	9	126
Zinek Forte 25 mg	30 tablet	9647	3	47
Železo Plus	30 tablet	6344	6	81
Železo Plus	60 tablet	3175	10	142
Žraloč chrupavka	30 tablet	4083	12	162

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

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



# DOPŘEJTE SI PREMIUM!

Tři novinky označené jako PREMIUM mají výjimečné složení, obsahují tablety zdarma, přitom jsou k dostání za velmi přijatelné ceny.

## Vápník-hořčík-zinek PREMIUM

**Vápník-hořčík-zinek PREMIUM**, to je unikátní kombinace minerálních látek a vitaminů. Řada z nich je potřebná pro zdravé kosti: **vápník, hořčík, zinek** a také **vitamin D**. **Vápník** a **hořčík** jsou důležité pro **udržení zdravých a silných zubů** a jsou potřebné pro řádnou funkci nervové soustavy a svalů. Oba minerály jsou v tomto výrobku obsaženy v optimálním poměru. Mangan a měď přispívají k ochraně buněk před oxidačním stresem, měď je navíc důležitá pro **správnou pigmentaci vlasů a pokožky**. Zinek pomáhá podporovat normální **imunitní systém** a je potřebný pro **zdravou kůži, vlasy a nehty**. Vitamin D napomáhá vstřebávání vápníku v zažívacím traktu a udržuje jeho rovnováhu v organismu, a tím **pomáhá budovat a udržovat silné kosti**. Užívají se **1-2 tablety denně**, které se zapíjejí vodou.



+ 30 TABLET  
ZDARMA

MULTIMINERÁL  
S VITAMINY  
D3 A B6

### Zjistili jsme

Doplňek stravy **Vápník-hořčík-zinek PREMIUM** je také vhodný pro starší lidi, osoby dlouhodobě upoutané na lůžko a ženy v menopauze. Doporučuje se i pro období těhotenství, kojení, rekonvalescence a při zvýšené tělesné aktivitě.



## Hlíva ústříčná PREMIUM

Některé houby jsou už po tisíciletí známé svými blahodárnými účinky na lidské zdraví. Přípravek **Hlíva ústříčná PREMIUM** obsahuje tři druhy těchto hub, navíc doplněné o železo. Základem doplňku stravy je **hlíva ústříčná**, ceněná pro velké množství přírodních látek, vitaminů, minerálů, stopových prvků a jiných látek, jako jsou beta glukany. Také houba **reishi pomáhá podporovat imunitu, přispívá k normální hladině cholesterolu** v krvi a blahodárně působí na oběhový systém. V přípravku je zastoupena i houba **cordyceps sinensis**, vysoce ceněná a zřídka se vyskytující houba. Novinka **Hlíva ústříčná PREMIUM** navíc obsahuje **železo**, které **přispívá k tvorbě červených krvinek** a podporuje normální funkci **imunitního systému**. Železo je důležité pro dobrou pozornost, paměť a myšlení. Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí vodou.



MĚSÍC UŽÍVÁNÍ  
ZDARMA

3 LÉČIVÉ HOUBY + ŽELEZO  
PRO PODPORU IMUNITY

### Zjistili jsme

Cordyceps se nachází ve vysokých horských oblastech Číny: v provincii Š'čchuan, Jün-nan a Tibetu Cinchaj – v nadmořské výšce asi 3 500 m. Tato zázračná houba byla původně určena pouze pro císaře a vyvolené.



## Omega 3 rybí olej PREMIUM

Novinka **Omega 3 rybí olej PREMIUM** obsahuje vysoce koncentrovaný olej získaný z ryb žijících v arktických mořích. Tento olej je bohatým zdrojem omega-3 nenasycených mastných kyselin – eikosapentaenové (EPA) a dokosahexaenové (DHA). **EPA a DHA pomáhají udržovat zdravé srdce**, DHA je důležitá pro **normální činnost mozku** a rovněž pomáhá udržovat normální **zrakové funkce**. **Vitaminy D a E** jsou důležité pro fungování celé řady důležitých procesů v lidském těle. Vitamin D přispívá k lepšímu vstřebávání a využití vápníku a fosforu v těle, je důležitý pro **správnou stavbu a sílu kostí a zubů**, zejména v období jejich růstu. Zároveň přispívá ke správné funkci svalů a je důležitý v procesu dělení buněk. Vitamin D a selen jsou důležité pro řádné fungování **imunitního systému**, navíc selen spolu s vitaminem E působí jako antioxidanty. Užívají se **2 - 3 tobolky denně**, které se zapíjejí vodou.



+ 30 TOBOLEK  
ZDARMA

3 000 mg RYBÍHO OLEJE  
V DENNÍ DÁVCE

### Zjistili jsme

Příznivého účinku zmiňovaných látek je dosaženo při denním příjmu 250 mg EPA a DHA.



V každém čísle našeho zpravodaje pro vás připravujeme různé soutěže o zajímavé ceny. Jednou z nich byla i ta s přípravkem Spektrum Imunactiv o jízdenky Eurolines do některé z evropských zoo. Šťastnou výherkyní se stala paní **Iveta Nováková** z Karviné, která se vydala i s celou rodinou do Berlína. Po návratu jsme se jí zeptali na její dojmy.

## USMÁLO SE NA MĚ ŠTĚSTÍ

### JAKÁ BYLA VAŠE PRVNÍ REAKCE, KDYŽ JSTE SE DOZVĚDĚLA O SVÉ VÝHŘE?

Výhra dvou zpátečních jízdenek se společností Eurolines mě velice potěšila. Soutěžila jsem ve hře „S Eurolines za zvířátka do zoo“ jen tak pro radost a ani jsem nečekala, že bych mohla vyhrát. Snad jen v koutku duše jsem si to velmi přála a doufala, že to vyjde...

Jaké bylo moje překvapení, když mi jednoho dne zavolala paní ze společnosti Walmark a řekla mi, že se štěstí usmálo právě na mě a já vyhrávám cenu: dvě zpáteční jízdenky se společností Eurolines do zoo. Tak to bylo fajn!

### PROČ JSTE SI VYBRALA JAKO CÍLOVOU STANICI PŘÁVĚ ZOO V BERLÍNĚ? A KOHO Z RODINY JSTE VZALA S SEBOU NA VÝLET?

Zoologickou zahradu v Berlíně jsem si vybrala po poradě s manželem a našimi dvěma syny (7 a 15 let), protože jsme tam ještě nebyli a chtěli jsme se tam podívat. Výletu se zúčastnila celá naše rodina a vydali jsme se na něj v sobotu 7. 6. 2014 z Prahy.

### JAK SE VÁM BERLÍNSKÁ ZOO LÍBILA? CO DĚTI (ALE I VÁS) NEJVÍC ZAUJALO?

V berlínské zoo se nám moc líbilo. Zahrada je velmi rozlehlá a chovají tu velký počet zvířat. Všimli jsme si, jak mají ve svých ubikacích vzorně čisto a uklizeno. Já osobně bych sice tato zvířátka nejraději viděla v jejich přirozených podmínkách ve volné přírodě, ale to už v mnoha případech není možné...

Dětem, ale i nám se nejvíc líbili lachtani. Předvedli nám i atraktivní show se svými ošetřovateli. Ale také tučňáci, gorily, šimpanzi, lvi, tygři, sloni a další zvířátka byla úžasná!!!



DOPLNĚK STRAVY

### JAK JSTE BYLI SPOKOJENI S CESTOVÁNÍM SE SPOLEČNOSTÍ EUROLINES?

Cestování autobusem Eurolines bylo velmi příjemné. Cesta do Berlína byla dlouhá, trvala 4,5 hodiny v jednom směru, ale s tím jsme počítali a zvládli jsme to i s dětmi dobře a bez jakýchkoli problémů. Cestou jsme obdivovali okolní přírodu, poslouchali rádio, brouzdali po internetu, a tak nám to ubíhalo docela rychle. Cestovalo se nám pohodlně a bezpečně – a co více si přát? Protože hodně a rádi cestujeme, určitě v budoucnu služeb společnosti Eurolines znovu rádi využijeme.

### JAK DLOUHO JSTE ČLENKOU KLUBU ZDRAVÍ WALMARK? JAK JSTE SPOKOJENA S NABÍDKOU A SLUŽBAMI?

Členkou KZW jsem teprve jeden rok a s nabídkou a službami společnosti Walmark jsem prozatím velmi spokojena.

### SPEKTRUM IMUNACTIV JSTE SI KOUPILA POUZE KVŮLI SOUTĚŽI?

Kdepak, doplněk stravy Spektrum Imunactiv kupuji pravidelně a běžně jej s manželem užíváme.



### KTERÉ DALŠÍ PRODUKTY Z NABÍDKY WALMARKU SE VÁM OSVĚDČILY?

Z přípravků, které Walmark vyrábí, jsme vyzkoušeli především různé vitamíny a kombinace minerálů. Kromě zmíněvaného Spektra Imunactiv jsme si oblíbili například Magnesium + B6. Máme také rádi Chlorellu a já hodně užívám Urinal na problémy s močovými cestami. Děti mají samozřejmě nejraději Martánky.



# NOVÉ MOŽNOSTI

Zdravotnické prostředky Tammex Family a Tammex Family Plus představují nový trend



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

**Nepříjemnosti** zvanou průjem onemocněl podle průzkumů minimálně jednou za život každý člověk bez ohledu na věk, rasu, postavení...

Při průjmu je porušeno vstřebávání vody a některých dalších látek ze střeva zpět do krevního oběhu a navíc dochází k vysokým ztrátám tekutin.

### Příčiny průjmu

Nejčastější příčinou průjmu jsou **infekce**, a to bakteriální nebo virové. Typické jsou také **průjmy cestovatelů** způsobené nákazou v dané oblasti nepatogenním, ale pro samotného cestovatele patogenním kmenem určité bakterie.

Další příčinou jsou tzv. **alimenterární nákazy** (při nich se často kombinují infekce s vlivem nevhodně upravené nebo závadné potraviny). Průjmy vznikají i při **intoleranci (nesnášenlivosti) některých složek potravy**, anebo je mohou vyvolat i některé **léky**, např. antibiotika.

### Akutní nebo chronický

Typickým projevem **akutního průjmu** je mnoho (desítky) vodnatých nebo neformovaných stolic denně, někdy s příměsí hlenu či krve. Mohou se objevit bolesti i křeče břicha, zvýšená teplota nebo horečky, případně zvracení. Akutní průjmy mohou odeznít samy

od sebe po několika hodinách, jindy přetrvávají několik dní.

Oproti tomu **chronické průjmy** nastupují pozvolna, jejich projev je proměnlivý, frekvence stolic bývá nižší než u akutních průjmu a ve stolici se také může objevit krev nebo hlen. **V každém případě však platí doporučení,**



UŽ OD 1 ROKU  
VĚKU!

**NÁPOJ MÁ CHUTNOU POMERANČOVOU PŘÍCHUŤ, PROTO HO BEZ PROTESTŮ VYPIJÍ I DĚTI.**

### Tammex Family

Zdravotnický prostředek **Tammex Family** je vhodný nejen pro dospělé, ale **může se podávat i dětem od 1 roku věku**. Vyrábí se ve formě praktických sáčků pro jednorázové použití, které obsahují prášek pro okamžitou přípravu orální suspenze určené k perorální léčbě akutního průjmu a bolestivých projevů vznikajících v souvislosti s poruchami trávicího traktu. Příprava je jednoduchá: obsah sáčku se rozpustí ve 100 ml vody, zamíchá a vypije. Jedno balení Tammex Family obsahuje 10 sáčků.

#### DÁVKOVÁNÍ TAMMEX FAMILY

Dospělí: 3 sáčky denně.

Děti nad 6 let: 2-3 sáčky denně.

Děti od 1 roku: 1-2 sáčky denně.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

# LÉČBY PRŮJMŮ

v léčbě průjmu různého původu.

že každý pacient s chronickým průjemem by měl být vyšetřen lékařem ke stanovení diagnózy.

## Možnosti léčby

Základním opatřením je **hydratace**. Pokud jsou ztráty tekutin závažnější, je na místě konzultace s lékařem. To platí zejména u malých dětí či u starých lidí.

Existuje celá řada **protiprůjmových léků**, které fungují buď na bázi zahušťování stolice, nebo tlumí pohyblivost střev.

Úspěšně se u průjmů používají i **prebiotika**, která podporují růst a aktivitu střevní mikroflóry, nebo **probiotika**, která ovlivňují její složení.

Zvláště v České republice jsou populární **antibakteriální léčiva**, o jejichž skutečném klinickém přínosu lze do určité míry pochybovat z hlediska „evidence-based medicine“ – tedy medicíny založené na důkazech.

## Účinně a bezpečně

Společnost Walmark na český trh uvádí novinky **Tammex Family**

## Zjistili jsme

**Léčiva brzdící pohyb střev jsou velmi účinná v léčbě akutních průjmů, nicméně nejsou vhodná u průjmů infekčních, zvláště pak u průjmů spojených s teplotami nebo horečkami, a nejsou ani vhodná u nákaz způsobených potravinami (toxiny nevycházejí ven z těla a vstřebávají se). Naopak prebiotika a probiotika jsou vhodnými i účinnými symptomatickými léčivy všech typů průjmů.**

a **Tammex Family Plus** s unikátním složením diosmektitu a prebiotik. **Tato léčiva lze doporučit jako účinná a zcela bezpečná v léčbě průjmů jakékoliv příčiny, zvláště pak u akutních průjmů a u průjmů s bakteriální nerovnováhou (nedostatek „prospěšných“ a nadbytek „patogenních“ bakterií).** Osobně tento typ léčiva preferuji oproti v České republice populární skupině střevních antibakteriálních látek (cloroxin).

## CO JE DIOSMEKTIT?

Diosmektit je účinná látka, kterou doporučuje většina odborných společností při léčbě průjmů jakékoliv příčiny, včetně léčby průjmů u dětí. **Diosmektit je přírodní jíl se silnými absorpčními vlastnostmi. Jíl nemá vedlejší účinky syntetických léků.** Existuje celá řada studií, které potvrzují účinnost a bezpečnost diosmektitu v léčbě akutních i chronických průjmů.



PŘÍPRAVKY TAMMEX  
DOPORUČUJE ČESKÁ  
GASTROENTEROLOGICKÁ  
SPOLEČNOST

## Tammex Family Plus

Zdravotnický prostředek **Tammex Family Plus** obsahuje kromě hlavní účinné látky diosmektitu **navíc ještě prebiotika**. Prebiotická vláknina má bifidogenní a laktogenní účinek a napravuje rovnováhu bakteriální flóry, která je přirozeně přítomná ve střevě. Přípravek také může snížit riziko dehydratace v důsledku průjmu. Zdravotnický prostředek Tammex Family Plus je určen nejen dospělým, ale i dětem od 6 let. Jedno balení obsahuje 8 sáčků.

## DÁVKOVÁNÍ TAMMEX FAMILY PLUS

Dospělí: 3 sáčky denně.

Děti od 6 let: 2-3 sáčky denně.

NAVÍC  
OBOHACENÝ  
O PREBIOTIKA!



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK



# KRÁSA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

Stav kůže často prozradí naše prohešky při stravování. Krásná pleť si žádá dostatek vitaminů, minerálů a esenciálních mastných kyselin.



**Vanda Horná,**  
kosmetická  
redaktorka  
www.okmagazine.cz

## PROTI VRÁSKÁM

**PŘÍČINA:** Mimické vrásky vznikají mechanickými pohyby. Těm hlubokým, způsobeným chronobiologickým stárnutím, můžete postavit do cesty překážky.

**ŘEŠENÍ:** Poskládejte si jídelníček z karotenoidů, polyfenolů, vitamínu C a E a selenu. Pochutnejte si na brokolici, mrkvi, paprice, rajčeti, černých a červených bobulovinách, červeném a exotickém ovoci, na obilných klíčcích, ale také na červeném masu, makrele a tuňáku i na mořských plodech.

Pravidelný přísun výživných látek pozitivně ovlivňuje vzhled pokožky, vlasů a nehtů a pomáhá zpomalovat proces stárnutí. Pokud vás tedy trápí některé kosmetické problémy, možná vám je pomůže vyřešit úprava jídelníčku anebo vhodný doplněk stravy.

## PROTI KRUHŮM POD OČIMA

**PŘÍČINA:** Nedostatečná aktivita lymfatické cirkulace vede k nahromadění tekutin a modrofialových pigmentů pod jemnou a tenkou pokožkou okolí oka.

**ŘEŠENÍ:** Zaměřte se na polyfenoly. Najdete je v hroznovém víně (v semínkách i ve slupkách), v grapefruitu nebo čaji. Proti ukládání pigmentů v okolí očí funguje i železo, které se nachází ve vnitřnostech, hovězích játrech, v mušlích, sušených luštěninách nebo ve vaječných žloutcích.

## IDEÁLNÍ SPOJENCI

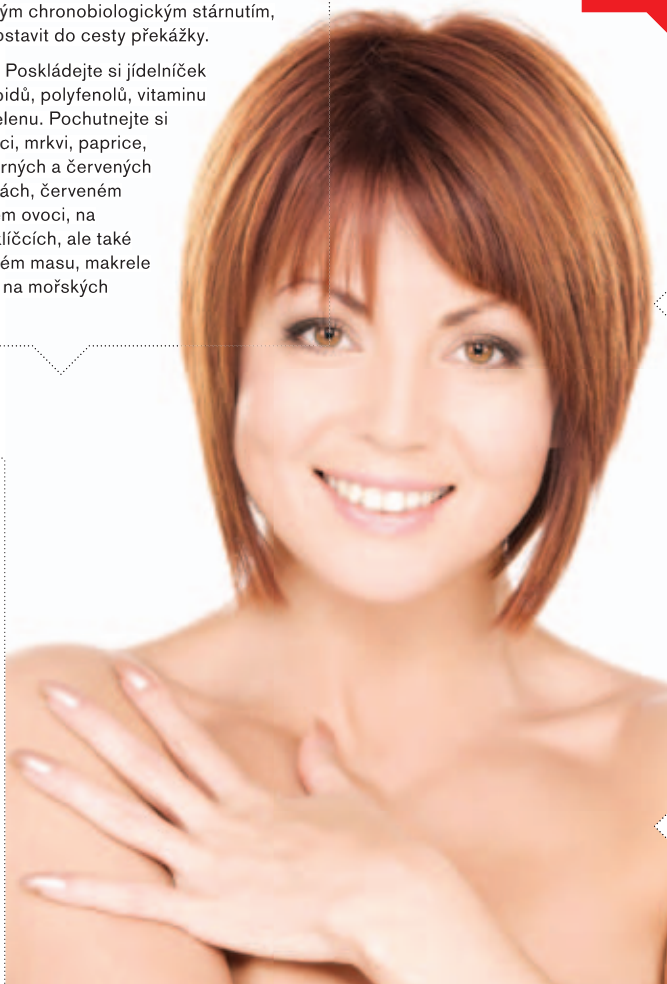
Různé látky se do organismu rozdílně zapracovávají. Některé potřebují k průchodu stěvním stěnou pomoc dalších látek. Zde jsou příklady jejich vhodných kombinací:

- **lykopen + tuky**, např. rajské jablko s olivovým olejem
- **železo + vitamin C**, např. zelené fazolky s citronovou šťávou
- **omega 3 mastné kyseliny + vitaminy C a E**, např. losos s listovým špenátem
- **betakaroten + vitaminy C a E**, např. salát z mrkve, s rajčaty, paprikami a olivovým olejem
- **vápník + vitamin D**, např. marinovaný sled s bramborem

## PROTI NEDOKONALOSTEM PLETI

**PŘÍČINA:** K problematické pleti, která se projevuje mastným vzhledem, pupínky a rozšířeními póry, přispívá únava, hormonální výkyvy a stres.

**ŘEŠENÍ:** Vsadte na hořčák a vitamin B6. K lepšímu vzhledu pleti pomáhají bílé fazole, mandle, tučné ryby, obilné klíčky, játra a banány. K vnitřní očistě přispívají i polyfenoly a vitamin C. Proto při nákupu přidejte do košíku hroznové víno, červenou papriku, kiwi a citrony.



## Viaderm Complete

Kompletní péči o vaši krásu představuje nutri-kosmetický výrobek Viaderm Complete obsahující vitaminy, minerály a bylinné výtažky. Viaderm Complete na rozdíl od kosmetiky působí uvnitř organismu. Obsahuje pupalku dvouletou s kyselinou gama-linolenovou, která pomáhá udržet elasticitu, jemnost a zdraví kůže. Biotin přispívá k udržení vlasů v dobrém stavu a měď ke správné pigmentaci vlasů. Zinek a křemík přispívají k udržení dobrého stavu nehtů. Užití: Viaderm Complete užívejte alespoň po dobu 2 měsíců a tuto kúru opakujte podle potřeby několikrát za rok.

NYNÍ V DÁRKOVÉM  
BALENÍ 90 TOBOLEK  
S ŘASENKOU SINERGIA  
CARE OD GABRIELLY  
SALVETE



DOPLNĚK STRAVY

# Hlíva ústříčná

Houby neodmyslitelně patří k tradiční přírodní medicíně.

Walmart nyní nabízí 5 druhů přípravků s obsahem hlívy ústříčné. Který si vyberete?



CHCETE VĚDĚT,  
KTERÝ  
DOPLŇK  
S HLÍVOU  
ÚSTŘIČNOU  
JE PRO VÁS  
NEJVHODNĚJŠÍ?

Snadno to zjistíte  
při pohledu na  
naši orientační  
tabulku.

Doplňky stravy

## Hlíva ústříčná PREMIUM

### Vyberte, pokud...

- ✓ hledáte komplexní preparát pro podporu imunity<sup>1,3</sup>
- ✓ dbáte o své srdce, cévy, cholesterol<sup>1</sup> a krevetvorbu<sup>3</sup>
- ✓ sportujete, jste často unavení
- ✓ tíhnete k východní a západní medicíně

### Složení produktu

- ✓ Hlíva ústříčná extrakt
- ✓ Reishi extrakt<sup>1</sup>
- ✓ Cordyceps extrakt<sup>2</sup>
- ✓ Železo<sup>3</sup>



RODINA



## Hlíva ústříčná PLUS + Laktobacily

### Vyberte, pokud...

- ✓ chcete obnovit rovnováhu střevní mikroflóry<sup>3</sup>
- ✓ chcete přispět ke správnému zažívání
- ✓ chcete podpořit svou obranyschopnost<sup>1,2</sup>
- ✓ žádáte komfort a užitečnost

### Složení produktu

- ✓ Hlíva ústříčná extrakt
- ✓ Echinacea extrakt<sup>1</sup>
- ✓ Rakytník řešetlákový extrakt<sup>2</sup>
- ✓ 8 druhů bakterií<sup>3</sup>
- ✓ Fruktooligosacharidy



RODINA



## Hlíva ústříčná PLUS

### Vyberte, pokud...

- ✓ chcete posílit imunitu organismu<sup>1,2</sup>
- ✓ chcete povzbudit metabolismus<sup>2</sup>
- ✓ dbáte na vzhled své kůže<sup>2</sup>
- ✓ pečujete o zdraví dolních močových cest<sup>1</sup>
- ✓ tíhnete k čistě přírodnímu produktu

### Složení produktu

- ✓ Hlíva ústříčná extrakt
- ✓ Echinacea extrakt<sup>1</sup>
- ✓ Rakytník řešetlákový extrakt<sup>2</sup>



RODINA, ŽENY



## Hlíva ústříčná FORTE

### Vyberte, pokud...

- ✓ máte oslabený imunitní systém<sup>1,2</sup>
- ✓ chcete podpořit tvorbu spermií<sup>1</sup> a plodnost<sup>2</sup>
- ✓ chcete podpořit správnou funkci štítné žlázy<sup>1</sup>

### Složení produktu

- ✓ Hlíva ústříčná extrakt
- ✓ Selen<sup>1</sup>
- ✓ Zinek<sup>2</sup>



RODINA, MUŽI



## Hlíva ústříčná PRO DĚTI

### Vyberte, pokud...

- ✓ chcete posílit přirozenou obranyschopnost dítěte<sup>2</sup>
- ✓ chcete podpořit vitalitu a duševní pohodu svých dětí<sup>1</sup>

### Složení produktu

- ✓ Hlíva ústříčná extrakt
- ✓ Vitamin B1, B2, B5, B61
- ✓ Vitamin C<sup>2</sup>
- ✓ Kyselina listová



DĚTI

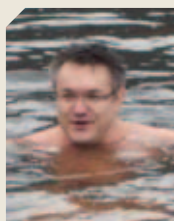


**Pozn.:** Malá čísla v textu (indexy) vyjadřují souvislost mezi účinky a účinnými látkami.



# PŘEKÁŽKOU JE JEN LED

Pro některé lidi je koupání ve studené vodě součástí jejich životního stylu. Také lékaři doporučují otužování jako skvělý způsob podpory imunity. Vydali jsme se do nejstaršího klubu otužilců u nás za jeho předsedou **JUDr. Tomášem Prokopem**, abychom zjistili víc...



**JUDr. Tomáš Prokop**, předseda I. plaveckého klubu otužilců Praha, [www.otuzilci-praha.cz](http://www.otuzilci-praha.cz)

## MŮŽETE NÁM PŘIBLÍŽIT HISTORII KLUBU?

I. plavecký klub otužilců Praha je nejstarší a největší klub podobného zaměření u nás. Jde o sdružení lidí, kteří se rozhodli otužovat své tělo a tím podporovat své zdraví. Průkopníkem organizovaného zimního plavání a sportovního otužování v Praze byl před více než 90 lety Alfred Nikodém.

## JAK KLUB FUNGUJE?

Věnujeme se kondičnímu otužování i sportovnímu zimnímu plavání, celoročně trénujeme ve Vltavě v Praze-Braníku a účastníme se různých plaveckých soutěží. Pořádáme také mistrovství republiky v zimním plavání. Naší nejnámější akcí je *Memoriál Alfreda Nikodéma*, nejstarší otužilecká soutěž, která probíhá v Praze u Národního divadla vždy o Vánocích na sv. Štěpána. Tato akce, při níž stejně jako Alfred Nikodém poprvé v roce 1923 plaveme v ledové Vltavě, budí tradičně velký zájem veřejnosti.

## CO BYSTE PORADIL ZÁJEMCŮM O OTUŽOVÁNÍ? EXISTUJÍ NĚJAKÁ ZDRAVOTNÍ OMEZENÍ?

Otužování se může věnovat každý, kdo je k tomu zdravotně způsobilý. Především musí mít v pořádku srdce, kontraindikací mohou být např. i onemocnění ledvin. Podmínkou vstupu do našeho klubu a účasti na trénincích a soutěžích je zdravotní prohlídka, při níž lékař potvrdí, že zájemce je „schopen sportovního otužování nebo zimního plavání“. Vždy první neděli v roce pořádáme křest nových členů.

## NA CO BY SI MĚL DÁT POZOR ÚPLNÝ ZAČÁTEČNÍK?

Určitě by neměl chodit k vodě sám. Kvůli bezpečnosti je vždy dobré, aby byl někdo nablízku – nejlépe ve vodě, nebo aspoň na břehu. Chybou, kterou začátečníci dělají, bývá, že jdou do studené vody během svého „tréninku“ několikrát za sebou. Naopak se doporučuje jít do vody jen jednou, zpočátku pouze na minutu, dvě, a postupně čas ve vodě prodlužovat. Také není vhodné začínat v zimě. Nejlepší je pustit se do otužování koncem lé-

ta, kdy je voda snesitelná, a člověk si pak lépe zvyká na stále chladnější podmínky.

## JAK SE PROJEVUJÍ PŘÍZNIVÉ ÚČINKY OTUŽOVÁNÍ?

Otužování má skvělý vliv na podporu imunity. Poznal jsem to sám na sobě, když jsem s otužováním začínal. Pět let mě ani neškráblo v krku, nevěděl jsem, co je to rýma. Samozřejmě, že i otužilci někdy onemocní, ale není to často a nemoc mívá lehčí průběh.

## OTUŽILEC TEDY ASI NESPOTŘEBUJE MOC VITAMINŮ, KDYŽ SI VYBUDUJE SILNOU IMUNITU, ŽE?

Takto bych to určitě neřekl. Jistě je dobré, zvláště na podzim a v zimě, podpořit odolnost těla potřebnými vitamíny a minerály.

## KDY SE DOPORUČUJE ZAČÍT S OTUŽOVÁNÍM U DĚTÍ?

To je individuální, pozvolna se dá začít už ve 2-3 měsících otíráním chladnou žínkou, ale samozřejmě rodiče musí postupovat s citem a nesmí děti do ničeho nutit, aby je od otužování neodradili. Já sám mám dvě malé dcerky – 3 a 4 roky – a ty o sobě rády prohlašují, že jsou „otužilky“... Zvykly si, že jim dáme vždy na závěr koupání studenou sprchu. Když jsme v jarních měsících někde u vody, často tam na chvíli vlezou. Mají díky otužování lepší imunitu a onemocní opravdu jen výjimečně.

## JAKÁ JE EXTRÉMNÍ TEPLOTA, PŘI NÍŽ OTUŽILEC JEŠTĚ VLEZE DO VODY?

Pro trénované otužilce je jedinou překážkou zamrzlá hladina.



**Právě teď** na podzim je ten správný čas povzbudit organizmus vyváženou sestavou vitamínů a minerálů.

Oblíbené multivitaminy Spektrum jsou nyní k dostání také jako chutné želatinové tablety s obohacným složením a novým mixem příchutí.



*Zjistili jsme*

Všechny vitaminy a stopové prvky, které jsou obsaženy v tabletech Spektrum, pocházejí z **organických zdrojů**. Proto je lidské tělo dokáže lépe vstřebat a využít.

# PRO VÁŠ **AKTIVNÍ ŽIVOT!**

Kromě otužování můžete svoji imunitu podpořit i užíváním multivitaminů Spektrum. Na výběr jsou klasické i želatinové tablety, nyní navíc v obohacném složení a s novými příchutěmi.

## Spektrum Imunactiv

S VITAMINEM C  
A ZINKEM  
PRO POSÍLENÍ  
IMUNITY

Přípravek obsahuje **všechny základní vitaminy a minerály** v doporučených denních dávkách. Složení je navíc obohaceno komplexem **Imunactiv**, který obsahuje beta glukán, bioflavonoidy, vitamin C a zinek, což jsou látky podporující **obrnyschopnost organismu**.

Zinek je také důležitý pro dobrou **paměť a koncentraci**. Užívání přípravku **Spektrum Imunactiv** je zvláště vhodné v období zvýšené fyzické nebo duševní námahy. Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí vodou.



## Spektrum 50+

S ŽENŠENEM PRO AKTIVNÍ  
ŽIVOT PO PADESÁTCE

Doplněk stravy s vitaminy a minerály pečlivě vybranými tak, aby co nejlépe odpovídaly potřebám lidí nad 50 let. Spektrum 50+ například obsahuje **vyšší množství vitamínu D**, který je důležitý **pro stavbu kostí** a napomáhá **vstřebávání vápníku** v zažívacím traktu. Důležité jsou i **vitaminy skupiny B**, které **snižují únavu a vyčerpání** a podporují správnou funkci nervového systému. Složení je navíc obohacené o výtažek z **kořene ženšenu** a látku **DMAE (Dimethylaminoethanol)**. Ženšen pomáhá **zachovat životní sílu, fyzickou a duševní pohodu**. DMAE je významná pro mozkovou činnost. Užívá se **1 tableta denně**, která se zapíjí vodou.



## Spektrum Gummies Imunita s echinaceou

CHUTNÉ ŽELATINOVÉ TABLETY  
V NOVÉM OBOHACNÉM  
SLOŽENÍ A PŘÍCHUTÍCH

Pro ty, kdo neradi polykají tablety, budou ideálním řešením želatinové tablety. Přípravek **Spektrum Gummies Imunita** obsahuje například **vitaminy C, D, B12, kyselinu listovou a zinek**, které **pomáhají podporovat imunitní systém**. Selen, mangan a vitamin C působí jako antioxidanty. Komplex vitamínů je navíc obohacený o známou bylinu **Echinaceu** (Třapatka nachová), která je osvědčeným prostředkem na **podporu imunity**.

Užívají se **1–2 želatinové tablety denně**. Nyní **nový mix příchutí**: lesní plody, višně a pomeranč!

NOVINKA

NOVINKA



## Spektrum Gummies 50+ s rakytníkem

Komplex vitamínů a minerálů speciálně vyvinutý **pro dospělé nad 50 let**. Zajistí každodenní přísun důležitých vitamínů **pro udržení fyzické a duševní vitality navzdory přibývajícím létům**.

Například **vitamin C a zinek** pomáhají podporovat imunitní systém, **mangan a vitaminy K a D** pomáhají udržovat silné kosti a zuby, **selen a vitamin E** přispívají k **ochraně buněk** před oxidačním poškozením. Složení je navíc obohacené o výtažek z **rakytníku řešetlákového** pro **podporu imunity**. Užívají se **1–2 želatinové tablety denně**. Nyní **nový mix příchutí**: jablko, ananas a pomeranč!





I v dnešní uspěchané době je třeba najít si chvilku na přečtení dobré knihy nebo poslech příjemné hudby...

### NÁŠ TIP



#### KUCHAŘKA PRO MÉHO MUŽE

VERONIKA ZEMANOVÁ

Knížka je kuchařkou v luxusním podání, deníkem i zápisníkem v jednom. Obsahuje velmi podrobné pracovní postupy včetně postupových fotografií a nechybí ani obrázky výsledných pokrmů. Pokud ji žena koupí muži jako dárek, může do ní sama vepsat věnování, do postupu přidat mužovo jméno či oblíbené oslovení atd.

499 Kč, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz)

#### NOVÁ HEKTOROVA CESTA ANEB HONBA ZA ČASEM

FRANÇOIS LELORD

Nová dobrodružství psychiatra Hektora, který stále víc a víc přemýšlí o neustálém toku času, o uplynulých letech a o tom, proč máme pořád málo času, přestože stále pospícháme. Existuje čas vůbec, když minulé už pominulo, přítomné v okamžiku zmizí a budoucí se ještě neudálo? Hektor začíná hledat ztracený čas a snaží se zjistit, jak by se nemožné mohlo stát možným a pomíjivý okamžik štěstí věčným.

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



#### KDYŽ SE HUBNOUT NEDAŘÍ

MARTA BOUČKOVÁ A JOHANA KRÍŽKOVÁ

Známa psycholožka Marta Boučková ukazuje na příkladech ze své praxe, že na potíže s nadváhou se dá podívat i z netradičního úhlu a že hubnutí nezačíná na talíři a v tělocvičně, ale v naší hlavě. Dvanáct příběhů inspirovaných skutečnými lidmi odhaluje, jak snadno se mohou splíny, stresy, nesplněné sny či negativní myšlenky „vrazit“ do polštářů na bocích či břiše. A také naznačuje cestu, jak z tohoto bludného kruhu ven.

259 Kč, [www.martabouckova.cz](http://www.martabouckova.cz)



#### CD PRŠÍ NA HABRY

Unikátní a chvályhodné dílo Ondřeje Škocha – zhudebněné a do češtiny přeložené básně Suzanne Renaud, manželky malíře Bohuslava Reynka. Všechny básně přeložila do češtiny Alice Škochová, manželka Ondřeje, a hudebně mu s nimi pomáhá i bratr Štěpán (oba působí ve skupině Chinaski). Rytmicickou sekci vytvořili přední čeští jazzoví hudebníci Jan Linhart (bicí) a Petr Tichý (kontrabas). Na indická tabla, didgeridoo a udu hraje Tomáš Reindl, na cajon perkusista Tokhi. Produkce desky se ujal Darek Král, který na desku zároveň nahrál klavír a klávesy.

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



### Folixil pro muže



Doplňek stravy **Folixil** je určený mužům, kteří chtějí přirozeným způsobem pečovat o své vlasy a udržet si jejich zdravý vzhled. Folixil obsahuje **rostlinné extrakty**, které **jsou přirozeným zdrojem sterolů** – látek, jež mohou pomoci snížit negativní účinky mužského pohlavního hormonu testosteronu. Folixil také obsahuje **vitamin E, vitamin B2 a měď** s antioxidačními vlastnostmi, které přispívají k **ochraně buněk před oxidačním stresem**. Vitamin B6, obsažený ve Folixilu, přispívá k normální syntéze cysteinu (cystein je jednou z aminokyselin, která tvoří vlasové proteiny, jež jsou základní stavební prvky pro tvorbu vlasů). **Měď**, která je také nezbytná pro tvorbu vlasů, navíc **přispívá k normální pigmentaci a barvě vlasů**. Folixil pro muže je taktéž obohacen o extrakt **Saw Palmetto**. Tato rostlina je přirozeným zdrojem fytosterolů, které podporují **růst vlasů**, a pomáhá mužům, aby si udrželi vlastní vlasy přirozeným způsobem. Užívají se **1 – 2 tablety denně**, nezávisle na jídle.



DOPLŇEK STRAVY



NA STŮL DEJTE ROZKROJENÝ  
CITRON, ABY SI KAŽDÝ MOHL  
POKAPAT MASO PODLE CHUTI.



## INSPIRACE z ASIE

### Bombajské kuře

SUROVINY  
NA 4 PORCE:

- 30 g kešu oříšků
- 1 hrst koriandru (listy)
- 8 lžic jogurtu
- 100 ml smetany
- citronová šťáva ze 3 citronů
- 1 lžička koření garam masala
- 1 lžice soli
- 3 lžice másla
- 200 g kuřecích prsou
- 4 ks indických (nebo jiných chlebových) plackek
- 1 hrst rukoly nebo máty
- 1 ks červené cibule
- 1/2 ks citronu

Nejprve nasekejte kešu oříšky a koriandr. Poté smíchejte jogurt, smetanu, citronovou šťávu, garam masalu, sůl a nakonec přidejte oříšky s koriandrem. Na pánvi rozehejte máslo a přidejte ho do směsi. Potom nakrájejte maso na zhruba 20 kousků a naložte je do jogurtové směsi. Nechte odležet alespoň 5 hodin. Rozpalte troubu na co nejvyšší možnou teplotu, nejlépe 300 °C, a vložte do ní kuřecí maso, rozložené na plechu. Nechte péct v závislosti na teplotě trouby alespoň 25 minut, dokud maso na povrchu lehce nezčerná. Pak maso vyjměte a servírujte v rozčtvrcené placke s rukolou nebo mátou a plátkem cibule.

SERVÍRUJTE S AVOKÁDEM ZABALENÝM  
V RÝŽOVÉM PAPIRU, KTERÉ MŮŽETE  
NAMÁČET V OMÁČCE.



### Osm chutí Asie

Autor: Shahaf Shabtay & SaSaZu  
Shahaf Shabtay, šéfkuchař oblíbené pražské restaurace SaSaZu, se s vámi v této kuchařce podělí nejen o recepty a postupy asijské kuchyně, ale také o příběhy, které se za nimi skrývají. Každá kapitola knihy je věnována jedné typické asijské surovině. Tyto ingredience jsou použity v receptech na saláty, polévky, hlavní jídla a dezerty či drinky, každý je navíc doplněn fotografií. Recepty jsou přizpůsobeny českým podmínkám, v knize najdete i tipy, kde sehnat potřebné suroviny.

449 Kč,  
www.smartpress.cz

### Ga Kari

SUROVINY NA 4 PORCE:

- |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|
| ● 5 lžic oleje               | ● 100 ml vody              |
| ● 3 ks chilli papriček       | ● 4 lžice ústřicové omáčky |
| ● 1 stonek citronové trávy   | ● 2 lžice rybí omáčky      |
| ● 1 lžice kari               | ● 1 litr kokosového mléka  |
| ● 1 lžička koření five spice | ● 3 lžice sezamového oleje |
| ● 1 ks kuřete                |                            |

V hrnci rozpalte olej a na něm orestujte citronovou travu. Chilli papričky podle chuti rozpůlíte nebo nakrájejte na menší kousky a přidejte do hrnce. Přisypte kari a koření five spice. Přidejte kuře, nakrájené na kusy, a restujte ještě zhruba 10 až 15 minut. Pokud se jídlo bude připalovat, tak ho jen seškrabujte, ale nepřidávejte vodu. Jen tak vynikne chuť kari.

Poté přidejte do hrnce kokosové mléko, vodu, ústřicovou a rybí omáčku. Nechte vařit 90 minut na mírném ohni.

Poté přidejte sezamový olej a vařte další 2 minuty, ne však déle. Jídlo je už hotové. Omáčku stačí slít a podávat s kuřetem.



# JAK POSÍLIT DĚTSKOU IMUNITU

Podzimní období s sebou nese zvýšené riziko onemocnění. Zeptali jsme se alergoložky a imunoložky **MUDr. Martiny Grimmové**, co můžeme udělat pro lepší odolnost našich dětí.



**MUDr. Martina Grimmová**,  
Ordinace alergologie  
a klinické imunologie,  
Ústí nad Labem,  
www.alergousti.cz

## 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 vyvrátání imunity zcela upraví.

U opakovaně nemocných dětí bez teplot, s klinickými projevy zahleňování, 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 CHYBÍ?

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, 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 mikrobiotu a organizmus je

pak mnohem náchylnější k další infekci. Probiotika podporují přirozenou rovnováhu prospěšných a škodlivých bakterií v trávicím traktu, která je důležitá pro naši imunitu a její narušení může vést k infekcím.

## KTERÉ VITAMINY JSOU PRO DOBRĚ FUNKČÍ IMUNITU DŮLEŽITÁ A JAK PŮSOBÍ?

Pokud je dítě zdravé, stravuje se vyváženě a rozmanitě, dostává většinu vitaminů ze stravy. Ovoce a zelenina navíc obsahuje dostatek vlákniny a působí i proti obezitě. Pokud však dítě ovoce či zeleninu nebo jiné zdravé prospěšné potraviny odmítá, mohou mu rodiče dodávat vitaminové 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 vitamíny, účinek je vesměs pozitivní – imunoregulační. Nenasycené mastné kyseliny omega 3 jsou nezbytné pro správný vývoj mozku dítěte, zlepšují pozornost dětí, mají protizánětlivé účinky, mají vliv na metabolismus cholesterolu aj. Omega 3 můžeme dětem dodávat přirozenou cestou – obsahuje je například mandle, vlašské ořechy, rostlinné oleje z lněného semínka či řepky olejné, které můžeme přidávat do salátů, a vhodné je zařadit do jídelníčku ryby, ideálně 2x týdně.





# DVĚ NOVINKY PRO DĚTI

Walmart nyní přichází se dvěma novými doplňky stravy určenými dětem. Martánci Laktobacily přispějí ke správné střevní mikroflóře, Martánci Omega 3 dodají potřebné nenasycené kyseliny omega 3.

## Martánci Laktobacily

Doplňek stravy **Martánci Laktobacily** je určený **pro děti od 1 roku** života. Obsahuje **čtyři bakteriální kmeny** (*Lactobacillus helveticus*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium longum*) v celkovém množství 3 miliard bakterií KTJ (kolonie tvořící jednotku) v jednom sáčku. Tyto kmeny bakterií jsou běžnou součástí střevní mikroflóry. Rovnováha střevní mikroflóry může být narušena užíváním antibiotik, nevhodnou stravou nebo změnou životního prostředí. Přípravek je **obohacený o vitamin D**, který podporuje imunitu organismu.

### PŘÍJEMNÉ UŽÍVÁNÍ

Martánky Laktobacily si děti rychle oblíbí. Prodávají se v podobě **prášku, který se nasype ze sáčku přímo do úst** a nemusí se zapíjet vodou, což je forma, kterou mají děti rády. Martánci Laktobacily mají navíc **lahodnou ovocnou chladivou chuť**, neobsahují barviva, cukr ani lepek.

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

### Zjistili jsme

**Martánci Laktobacily** jsou unikátní probiotický přípravek vyrobený moderní technologií **Probiocap®**, což je **patentovaná technologie, která chrání probiotické bakterie před kyselým prostředím žaludku a tepelnými šoky**. To umožňuje bakteriím vstupovat do střeva, tedy do míst, kde dochází k jejich příznivému působení, v živém stavu. Každá částice Probiocap® obsahuje stovky bakterií potažených ochrannou vrstvou, jejíž složení bylo speciálně vyvinuto pro probiotika.

**PRÁŠEK MŮŽETE  
KDYKOLI BĚHEM  
DNE ZAMÍCHAT  
DO JÍDLA.**

**NOVINKA**

### HODÍ SE PRO...

- děti od 1 roku
- vyváženou střevní mikroflóru
- podporu imunity (díky obsahu vitaminu D)
- antibiotickou léčbu jako podpůrný prostředek
- podpůrnou léčbu při alergii, potravinové intoleranci nebo zažívacích potížích



DOPLNĚK STRAVY

## Martánci Omega 3

Novinka pro děti **Martánci Omega 3** je produkt na přírodní bázi **s vysokým obsahem omega 3 – DHA** v každé želatinové tobolce. Kyseliny omega 3 jsou získávány z rybího tuku. Aby děti přijímaly rybí tuk ochotněji, je jeho přirozený pach potlačený pomerančovou příchutí. Želatinová tobolka je navíc mírně oslazená. Martánci Omega 3 obsahují kromě rybího oleje i cenné **vitaminy A, C a D**, které jsou nezbytné pro správný fyziologický růst a mentální vývoj dětí. Vitamin C zároveň podporuje přirozenou funkci imunitního systému. Užívá se **1 tobolka** denně, nejlépe po jídle. Tobolku je možné spolknout celou nebo ji rozžvýkat v ústech (želatinový obal není zdrojem omega 3, proto je možné jej v případě potřeby, po důkladném rozžvýkání a konzumaci obsahu, vyplivnout). Přípravek neobsahuje žádná umělá barviva ani konzervační látky.

### Zjistili jsme

Pro vyvíjející se dětský organizmus jsou omega 3 nenasycené mastné kyseliny velmi potřebné, zejména **omega 3 – DHA** (kyselina dokosahexaenová), která je **důležitou složkou mozkové tkáně a oční sítnice, přispívá ke správnému vývoji mozku a kognitivních funkcí dětí a také ke správné funkci zraku.**

Nenasycené mastné kyseliny omega 3 si lidské tělo nedokáže samo vytvořit, proto je potřebuje přijímat ve stravě. Nejvíce omega 3 obsahují mořské ryby (zvláště ty ze severních moří), proto by měly tvořit pravidelnou součást dětských jídelníčků. To však v našich podmínkách není příliš reálné, proto rodiče jistě přivítají možnost dodat dětem potřebné omega 3 prostřednictvím vhodného doplňku stravy.

**NOVINKA**

**PŘÍPRAVEK JE  
ZVLÁŠTĚ VHODNÝ  
V OBDOBÍ  
INTENZIVNÍHO  
RŮSTU.**



DOPLNĚK STRAVY



# NOVÝ DÁREK MARŤABROUK!

Děti milují překvapení a jejich oblíbení Marťánci jim vždy nějaké přichystají. Teď se i vaše děti mohou těšit na úplnou novinku, která slibuje spoustu zábavy. Marťabrouci už jsou tady!

**V každém 90tabletovém balení Marťánců** děti nyní najdou jednoho **marťabrouka**, jako úžasný dárek od vesmírných přátel Marťánců, kteří jim přinášejí nejen důležité vitamíny a minerály, ale také zábavu. Marťabrouci se vyskytují ve čtyřech barvách (zelená, červená, modrá a fialová) a záleží jen na dětech, kolik druhů jich nasbírají... Marťabrouci fungují na malou baterku, stačí zapnout knoflík na jejich bříšku, položit je na rovnou hladkou plochu a už běhají ostošest! S gumovými nožičkami působí, jako by byli živí. Můžete s nimi pořádat i závody. Tři, dva, jedna a bzzzzzz!



*Soutěž*  
O BLUDIŠTĚ PRO  
MARŤABROUKY!

Zábavu s marťabrouky si můžete vyzkoušet už teď. Stačí, když nám pošlete čárový kód z některého 90 nebo 100tbl. balení Marťánců a budete mezi **5 vylosovanými, kteří od nás obdrží HEXBUG Nano Hive set**, přenosné bludiště pro marťabrouky.

Čárové kódy prosím pošlete do 31. 10. 2014 na adresu Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, a označte je heslem „Marťabrouk“.



**WALMARK®**

# Martánci

**ZDRAVÍ PRO DĚTSKOU GALAXII**

DOPLŇKY STRAVY



## RELAXACE V LŮNĚ ŠUMAVY

Chcete si odpočinout od městského ruchu a strávit klidné chvíle uprostřed krásné přírody? Pak je pro vás šumavský OREA Wellness Hotel Horizont to správné místo.

**Horský hotel** byl postavený v roce 1984 na romantickém místě uprostřed šumavských lesů. Zásadní změny se dočkal v roce 2006, kdy tu byl na ploše 1 280 m<sup>2</sup> vybudován moderní wellness areál s širokou nabídkou regeneračních a rehabilitačních služeb. Díky tomu dnes hosté mohou využívat hotelový bazén s protiproudem, vodopádem a masážními tryskami, odpočívat ve whirlpoolu, dopřát unaveným nohám masáž při chůzi po vodním chodníku, vyhřát se v sauně či jen tak lenořit v římských vonných lázních nebo relaxační místnosti. Velkým zážitkem je také návštěva večerního mořského světa, kdy se za doprovodu relaxační hudby a romantického osvětlení ocitnete ve světě fantazie a harmonie a zažijete pocit naprostého uvolnění.

### Nechte se rozmazlovat

Odborný personál wellness centra spolu s týmem zkušených masérů jsou zárukou kvalitní péče, kterou zde věnují individuálně každému z hostů. A výběr procedur je opravdu veliký! Kromě klasických a te-

rapeutických masáží se můžete těšit třeba na čokoládovou nebo medovou detoxikační masáž, indickou masáž hlavy a mnohé další. Od bolestí a namožených svalů vám pomůže rašelinový nebo parafínový zábal a zvláště dámy ocení zábal na obličej z bahna z Mrtvého moře nebo zeštíhlující zábal dolních končetin. V nabídce jsou i různé druhy koupelí. Co třeba vyzkoušet Královskou smetanovou koupel?

### Pookřeje celé tělo

V rámci ostatních léčebných procedur si můžete dopřát i rehabilitaci s fyzioterapeutem, přístrojovou lymfodrenáž, elektroterapii, magnetoterapii apod.

Po procedurách nastává ten správný čas na osvěžující drink v lobby baru, posezení s kávou na letní terase nebo ochutnávku zdejších gastronomických lahůdek v hotelové restauraci. Pokud už však zatoužíte po úplném klidu a soukromí, zamiřte raději rovnou do svého pokoje. Všechny 101 pohodlných zvlášťkových pokojů je vybaveno telefonem, SAT TV a wi-fi připojením.

## Soutěž

### O VÍKENDOVÝ POBYT!

**ZAŽIJTE RELAX  
V OREA WELLNESS  
HOTELU HORIZONT  
NA VLASTNÍ KŮŽI!**

Stačí, když si v období od 15. 9. do 31. 10. 2014 zakoupíte 100tbl. balení přípravku Magnesium + B6 a čárový kód z něj nám pošlete na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín. Dopis prosím označte heslem: „Hotel Horizont“. Z došlých dopisů vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá **víkendový pobyt pro dvě osoby v OREA Wellness Hotelu Horizont na Šumavě.**

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

### Magnesium + B6

Hořčík je důležitý pro řadu tělesných funkcí. Je nezbytný pro fungování nervového systému, svalů, pro tvorbu a zachování zdravých kostí a zubů a pro energetický metabolismus. V přípravku **Magnesium + B6** je hořčík, jehož organickým zdrojem je zde magnesium laktát, vhodně doplněný o vitamin B6, který podporuje normální funkce nervového systému a psychické funkce, přispívá ke snížení únavy a vyčerpání a podporuje normální fungování imunitního systému. Přípravek je vhodný také pro sportovce a osoby vystavené zvýšené fyzické a psychické zátěži. Doporučuje se užívat **2 tablety 3x denně**, které se zapíjejí tekutinou.



DOPLNĚK STRAVY

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



# Odpoředi na otázky **PORADNA**

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

# 3

## Prostenał Forte

OBSAHUJE  
VYVÁŽENOU  
KOMBINACI VYSOCE  
KVALITNÍCH  
PŘÍRODNÍCH  
EXTRAKTŮ ZE SAW  
PALMETTA A KOPŘIVY  
DVOUDOMÉ  
DOPLŇENOU O ZINEK.

UŽIVÁ SE POUZE  
1 TABLETA DENNĚ!

DOPLŇEK STRAVY



### MOHU UŽIVAT PROSTENAL FORTE, I KDYŽ JSEM DIABETIK?

Ano. Prostenał FORTE, stejně jako další přípravky řady Prostenał, je **vhodný i pro diabetiky**. Může se konzumovat dlouhodobě a je zcela bezpečný, nemá žádné vedlejší účinky. Jeho užívání nevede ke vzniku rezistence (odolnosti) bakterií.

# 1

### V JAKÉM VĚKU BYCH MĚL ZAČÍT S UŽIVÁNÍM PROSTENALU?

Produkty řady Prostenał jsou určené všem mužům, **obzvláště po 40. roce života**. Vyzkoušet by je měli hlavně ti muži, které obtěžuje časté močení, kteří chtějí pečovat o svou prostatu a chtějí si zachovat normální funkci močového ústrojí do pozdního věku.

# 4

### ČÍM JE TAK VÝJIMEČNÁ LÁTKA SAW PALMETTO?

Saw palmetto (americká trpasličí palma) je hlavní účinná látka obsažená v přípravku Prostenał FORTE a dalších doplňcích stravy řady Prostenał. Saw palmetto je doporučováno při péči o prostatu, protože **napomáhá bezproblémovému močení**. Standardizovaný extrakt Saw palmetta obsahuje převážně volné i esterifikované mastné kyseliny (např. kyselinu myristovou, palmitovou, linolovou, olejovou, laurovou), dále steroly, např. beta-sitosterol. Na prospěšných účincích extraktu se podílejí jak mastné kyseliny, tak i steroly obsažené v extraktu.

# 2

### JAKÉ JE SLOŽENÍ PŘÍPRAVKU PROSTENAL FORTE?

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



### JAKÉ JE DOPORUČENÉ DÁVKOVÁNÍ PŘÍPRAVKU PROSTENAL FORTE?

Velkou výhodou doplňku stravy Prostenał Forte je jeho snadné užívání. Doporučuje se **pouze 1 tableta denně**, která se užívá nejlépe po jídle a zapíjí se tekutinou. Příklad je vhodné užívat dlouhodobě. Pozitivní účinky se dají vyzorovat již po 3-6 týdnech.

# 5



NA 5 VYLOSOVANÝCH  
ÚSPĚŠNÝCH  
LUŠTITELŮ ČEKÁJÍ  
ZAJÍMAVÉ KNIŽNÍ  
NOVINKY!

BYSTRÁ MYSL

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 10. 2014 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrni 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: AEI, KAVAN, ORR, SHARP	INICIÁLY HEREČKY ŽILKOVÉ	LITERÁRNÍ LISTY ZKR.	RÁMUS	POTRAT MEDIC.		SMRTELNÁ CHOROBA	OPERAČNÍ SYSTÉM ZKR.	STATKÁŘKY	TVOJE ŽEN. ROD		ROZSAH	ČÁST OBLIČEJE	OTÁZKA 1. PÁDU	EVROPSKÁ KOMISE						
BAREVNÝ PTÁK					SPOJENÍ BŘEHŮ					VESNICE MN. Č.										
KORYTO					OSIVO BOJOVÉ CVIČENÍ ???-CHI					ELEMENT CHUZE SYSTÉM VIDEA										
	VLK Z KNIHY DŽUNGLÍ	LUMP 2. DÍL TAJENKY					BÁJNÝ KRÁL OKRESNÍ VÝBOR ZKR.						3. DÍL TAJENKY	ODSUVNÍK						
AKVARIJNÍ RYBKA						OZNAČENÍ NAŠICH LETADEL				UMĚNÍ PROJEVENÉ TÓNY										
ČÁSTI SKELETU						OSOBNÍ ZAJMENO				ZNAČKA ZVUKO- TECHNIKY										
NÁZEV HLÁSKY N			BĚŽNÝ NÁZEV MĚNY		 <p>WALMARK® <b>Urinal Akut®</b> Doplňková strava Se zlatobýlem obecným pro zdraví močových cest</p> <p>OTC Kvalitní farmaceutický výrobek 2012 VÍTEZ</p> <p>Pouze jedna tableta denně odměříte minimálně 420-600 mg čerstvých plátek brusinek</p> <p>10 tableť</p> <p>DOPLNĚK STRAVY</p>							UNIVERZITA OBRANY ZKR.								
TYP TELEVIZNÍ OBRAZOVKY																		SPORTOVNÍ SDRUŽENÍ ZKR.		
SPZ PRAHY																		INFORMAČNÍ TECHNO- LOGIE ZKR.		
	NÍZKÉ NA- PĚTÍ ZKR. DROBNÁ ŠELMA																		ČÍSLO NĚM. ZKR.	
ČÍSLOVKA ŘADOVÁ ŽEN. ROD																			EKONO- MICKÉ ODDĚLENÍ ZKR.	
BÝVALÝ KANADSKÝ HOKEJISTA BOBBY ???																			KLUB FILA- TELISTŮ OZDOBNÁ SCHRÁNKA	
HOVOROVÝ SOUHLAS			ČESKÁ ZPĚVAČKA	SPOJENÉ ARABSKÉ EMIRÁTY ZKR.		BÝVALÝ ČESKÝ POLITIK	MATKA ŽENY	CIZOPASNÝ HMYZ		USMÍŘENÍ MN. Č.	DOPRAVNÍ PODNIK PORÁŽKA V BOXU			JEZERO V RUSKU						
OHON						KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY ZKR.				VÝSLEDEK SPORTOV- NÍHO UTKÁNÍ										
SIBIŘSKÁ ŘEKA						BOLEST ANGLICKY ÚKAZ				OTLAK PSYCHICKÝ OTŘES										
	STÁTNÍ PODNIK ZKR.	1. DÍL TAJENKY KRAJSKÉ ŘEDITELSTVÍ									AKADEMIE VĚD ZKR. TĚLOVÝCH. JEDNOTA			REGIST- ROVANÁ ZNAČKA ZKR.						
HUDEBNÍ STYL				ČÁROVÝ KÓD ZKR.				DŮLNÍ PŘEDEK				SLOVENSKÁ POLNÍ MÍRA								
KOZÍ PACH				ZVENKU				SOCHOR				SEVERO- ZÁPAD ZKR.								



WALMART

# Martanci

s Imunactivem

DÁREK  
WALMART

## KAŽDODENNÍ PODPORA DĚTSKÉ IMUNITY

- široké spektrum vitamínů a minerálů • 100 % doporučené denní dávky v 1 tabletě •
- komplex Imunactiv • bez cukru a konzervantů • skvělé ovocné příchutě

Martanci obsahují vitamin C a zinek pro podporu imunity



### ZDRAVÍ PRO DĚTSKOU GALAXII

doplněk stravy