

# Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ

ZÁŘÍ 2012



Klub zdraví  
**WALMART**  
... výhoda na vaší straně

## Jaromír HANZLÍK

**30** let  
na šikmé ploše

**Soutěž,  
která má  
šťávu!**



Pro šikovné děti  
**Marťánci sirup  
Omega 3**

Čtyřlístek  
z **konopí**



Je **sůl** opravdu  
**nad zlato?**

**Livinorm**  
pro zdravá  
játra



# Darujte zdraví lidem kolem vás!



Pravidelně vám přinášíme zajímavé informace z oblasti zdraví a zdravého způsobu života. Sami jste měli možnost se přesvědčit, že Klub zdraví Walmark nabízí komplexní nabídku výrobků v GMP kvalitě s vysokou úrovní poskytovaných služeb. Podělte se tedy o svou zkušenost a doporučte členství v klubu svým známým. Pokud se nový člen zaregistruje do našeho klubu a uskuteční objednávku prostřednictvím zásilkového prodeje KZW, získáte na svůj účet 100 Wk jako dárek.

Číslo karty osoby, která mi doporučila registraci do klubu

## Staňte se členy klubu KZW a pečujte s námi o zdraví své i vašich blízkých!



Prohlášení firmy Walmark, a. s.: Firma Walmark, a. s. zpracovává osobní údaje členů Klubu zdraví Walmark, které firmě poskytnete vyplněním této přihlášky, jakožto i všechny údaje získané používáním členských karet Klubu zdraví Walmark, za účelem nabízení obchodu a služeb, po dobu do odvolání souhlasu daného každým členem, případně do doby ukončení činnosti Klubu zdraví Walmark. Společnost Walmark, a. s. považuje zpracovávané osobní údaje získané v programu Klubu zdraví Walmark za vysoce důvěrné a použije je pouze pro vlastní potřebu ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. O ochraně osobních údajů. Vaše osobní údaje nebudou bez vašeho souhlasu poskytnuty jiné společnosti.

### ✓ ANO, chci se stát členem KLUBU ZDRAVÍ WALMARK

Titul:	Jméno:	Příjmení:
Datum narození:		
Ulice:	Číslo:	
Město:	PSČ:	
Telefonní číslo:	E-mail:	
Datum a podpis:		



Kompletně vyplněný registrační formulář vložte do obálky a pošlete na adresu Klub zdraví Walmark, Nová továrni 1940, Český Těšín 737 01



registrovat se můžete i telefonicky na bezplatné lince 800 141 141 nebo elektronicky



vyplněním formuláře na internetových stránkách [www.klubzdрави.cz](http://www.klubzdрави.cz) nebo e-mailem na [info@walmark.cz](mailto:info@walmark.cz)

Každý nový člen Klubu zdraví Walmark obdrží klubovou kartu, která je současně i nositelem členského čísla. Jako běžný člen získáváte řadu výhod. Pokud během kalendářního roku objednáte prostřednictvím zásilkového prodeje KZW výrobky v hodnotě nad 4 500 Kč, získáváte statut TOP klienta s řadou dalších výhod.

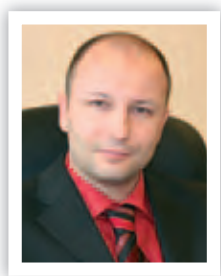
**Více informací o klubových výhodách naleznete na [www.klubzdрави.cz](http://www.klubzdрави.cz) nebo u operátorek na bezplatné informační lince 800 141 141.**



### Výhody, které členstvím získáte:

	člen klubu	TOP klient
1. Informace, rady, novinky dvakrát ročně do vaší poštovní schránky	✓	✓
2. Kvalitní produkty za ceny přímo od renomovaného výrobce	✓	✓
3. On-line objednávky nepřetržitě 24 hodin, 7 dní v týdnu	✓	✓
4. Rychlost a spolehlivost doručení, s možností výběru platby i doručovací služby	✓	✓
5. Prověřený a oblíbený věrnostní program, ve kterém můžete získat produkty nebo dárky zdarma	✓	✓
6. Věrnostními body (Wk) vás odměníme za nákup a za každý zasláný čárový kód z našich produktů	✓	✓
7. Osobní přístup ke každému zákazníkovi prostřednictvím profesionálního týmu klientského servisu	✓	✓
8. Pravidelné soutěže o hodnotné ceny	✓	✓
9. Bezplatná telefonická poradna s lékařem	✓	✓
10. Členství v Klubu zdraví Walmark je bezplatné a k ničemu vás nezavazuje	✓	✓
11. Dvě mimořádné informační zásilky s klubovým časopisem i vzorkem produktu	-	✓
12. Mimořádná 20% sleva na nákup u příležitosti kulatých narozenin	-	✓
13. Jednou ročně doručení libovolné objednávky zdarma	-	✓
<i>Roční hodnota objednávek</i>		4 500 Kč

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



# obsah

v tomto čísle najdete...



Klub zdraví  
**WALMARK®**  
... výhoda na vaší straně

## Vážení a milí přátelé,

ať už jste strávili léto někde v exotických dálkách, anebo v klidu domova, věřím, že jste ho prožili příjemně, odpočinuli si a z hezkých zážitků načerpali dostatek nové energie.

My ve Walmarku jsme zas měli jedinečnou možnost poznat, jaké to je strávit léto (nebo aspoň pár dní) s kovbojem. Jaromír Hanzlík, jeden z nejoblíbenějších českých herců, nám při natáčení reklamního spotu nejen ukázal, jak mrštně dokáže i po letech vyšplhat na komín, ale také nás pobavil svým vtipným vyprávěním. Jsem přesvědčený, že rozhovor s Jaromírem Hanzlíkem vás dobře naladí a připomene éru slavných filmů, jako byly Postřižiny, Léto s kovbojem nebo seriál Taková normální rodinka.

Na dalších stránkách časopisu se také dozvíte o novinkách, které jsme pro Vás nachystali – zajímavý je například přípravek Livinorm, napomáhající dobré činnosti jater, nebo OmegaPrim – kombinace omega-3 nenasycených mastných kyselin, koenzymu Q10 a selenu. Naši nabídku jsme rozšířili i o čtyři přípravky konopné kosmetiky, která je v současnosti velmi žádaná.

Také pro děti jsme připravili dvě novinky, které přijdou vhod nejen v nadcházejícím podzimním období. Hlíva ústříčná pro děti, stejně jako Marťánci Omega sirup pomáhají zvyšovat odolnost dětského organismu a navíc skvěle chutnají. A u 100tbl. balení Marťáneků se děti mohou těšit na nový dárek!

Milí přátelé, přestože má zářijové vydání o pár stránek méně, než jste zvyklí, nemusíte mít obavy – o čtení Vás neošidíme, ba naopak. Už za necelé dva měsíce dostanete do svých schránek další časopis, který pro Vás připravujeme jako inspiraci na předvánoční období.

Zatím jsou ale Vánoce daleko, proto Vám přeji příjemné babí léto a dětem úspěšný vstup do nového školního roku.

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

- 4 **Máte slovo**  
Walmart mi pomáhá udržet tempo
- 6 **Víte, že**  
Zajímavosti ze světa zdraví
- 7 **O čem se mluví**  
Čtyřlístek z konopí
- 8 **Novinky**  
Čím nakrmit srdce
- 9 **Novinky**  
Jak si uchovat zdravá játra
- 10 **Setkání**  
Jaromír Hanzlík
- 13 **Zaujalo nás**  
Jak jsem potkal včely
- 14 **Klubové stránky**
- 16 **Walmart dětem**
- 17 **Odborník radí**  
Mýty okolo očí
- 19 **Zdraví z přírody**  
Houba jako ochránce
- 21 **Velká soutěž**  
Má to šťávu!
- 22 **Do knihovničky**
- 23 **Podzimní kuchyně**  
Škoda nevařit!
- 24 **Životní styl**  
Je sůl opravdu nad zlato?
- 25 **Relaxace**  
Valašské wellness
- 26 **Křížovka**



Klub zdraví Walmart: časopis o zdraví a zdravém životním stylu  
Vychází: 2x ročně **Číslo, místo a datum vydání:** 9/2012, Český Těšín, září 2012  
**Registrace:** MK ČR E 20359  
**Vydavatel:** Walmart, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016

## Můj favorit

Zdravím celou redakci, chci poděkovat za mnoho Vašich výrobků, které užívám. Na klouby k úlevě od bolesti Proenzi 3+ nebo ArthroStop, na imunitu ImunActiv. Ale mým největším favoritem je Spektrum 50+, které je osvědčenou ochranou před nachlazením, rýmou a kašlem. Také Degasin mi pomohl od potíží, s nimiž se člověk nechlubí. Celý rok žiju Walmarkem, nemám rýmu a nebolí mě za krkem. Díky.

Marie Höslová, Plzeň

Milá paní Höslová, těší nás Vaše spokojenost s výrobky a děkujeme za vtipný veršik. Patří Vám za něj Spektrum 50+.

**Celý rok žiju Walmarkem, nemám rýmu a nebolí mě za krkem**



DOPLNĚK STRAVY



DOPLNĚK STRAVY

## Samé jedničky

Vážená redakce,

jsem mnohaletou členkou Vašeho klubu a musím konstatovat, že velice spokojenou. Vaše služby mají vysokou úroveň. Tímto bych zároveň chtěla velice pochválit všechny operátorky na bezplatné lince, které bývají vždy velmi příjemné, milé, ochotné a můj dotaz mi vyřídí k mé plné spokojenosti. Patří jim velký dík. Rovněž dlouhá léta užívám Vaše produkty. Každé jaro a podzim Megacéčko Aktiv, manželovi k narozeninám nebo Vánocům pravidelně kupuji Proenzi. Moc se nám osvědčili i Hvězdíci, které kupuji vnučce Michalce. Velice jí pomáhají při soustředění ve škole a mírní její hyperaktivitu, díky tomu má na vysvědčení vždy samé jedničky. Je to vhodný dárek k svátku nebo narozeninám. Zároveň přikládám foto vnučky Michalky, která mi ráda pomáhá při vaření.

Helena Svatková, Ostrov

Vážená paní Svatková, zdravíme Vás i Vaši šikovnou vnučku a na Vaši adresu posíláme oblíbené Hvězdíčky.

## Dovolená, jak má být

Vážená redakce, milí přátelé Walmarku,

chci Vám poděkovat za Vaše produkty, které již několik let užívám a mám s nimi ty nejlepší zkušenosti. Loni v létě jsem strávila dovolenou na řeckém ostrově Rhodos a bohužel mě tam postihl problém s močovými cestami. Vydala jsem se do hlavního města do lékárny pro nějaký přípravek. Jaké bylo mé překvapení, když mi paní lékárnice nabídla přípravek Urinal firmy Walmark. Samozřejmě jsem se po něm hned vrhla, i přesto, že stál 16 eur. Během několika hodin jsem pocítila úlevu od bolesti a dovolenou jsem prožila, jak má být – na pláži a v moři. Na příští dovolenou si přibalím kromě plavek i Urinal. Výrobky Walmark jsou prostě Super!

Lenka Chabrová, Tábor

Vážená paní Chabrová, děkujeme za Vaši zkušenost a jako poděkování Vám posíláme přípravek Urinal Akut, který se hodí nejen do prázdninové lékárničky, ale i pro nadcházející sychravé podzimní počasí.



DOPLNĚK STRAVY



# Walmart mi pomáhá *udržet tempo*

Paní **Ing. Zora Záchová** je vitální žena a zkušená vadačka, která již řadu let nakupuje a užívá produkty Walmartu. Potěšilo nás, že jí kromě našich přípravků dělají radost i dárky z věrnostního programu KZW.

## **Kdy jste se poprvé setkala s produkty Walmartu?**

To je už téměř 20 let. Od dětství jsem velmi teplo milná, a pokud není venku aspoň +25 °C, mám stále studené ruce i nohy. Naučila jsem se s tím žít. Po narození druhého dítěte (před 19 lety) mi velmi klesla hladina hořčíku v těle. Po sérii různých vyšetření mi lékaři předepsali 3x denně magne-siové tablety. Kontrolní vyšetření po roce užívání ale ukázalo, že mám hořčík stále na stejně nízké úrovni, jako bych tablety vůbec neužívala.

## **\* Jak jste na tuhle zprávu reagovala?**

Rozhodla jsem se, že vyzkouším nějaké přírodní produkty s obsahem hořčíku. Vybrala jsem si tehdy v lékárně z nabídky Walmartu balení Ginko-Prim. Účinky ginkgo biloby a hořčíku byly překvapivě rychlé – ustoupily noční svalové křeče a bolesti hlavy, ruce i nohy se mi začaly zase normálně prokrvovat a zahřívat, cítila jsem se spokojená a ve formě. Od té doby užívám přípravky GinkoPrim a GinkoPrim MAX pravidelně a při kontrolních testech mám hodnoty hořčíku na dobré úrovni a lékaři jsou spokojeni, jak jsem „se spravila“.

## **\* Má zkušenost s přípravky Walmartu i někdo další z vaší rodiny?**

Manžel měl před časem problémy s prostatou, po léčbě akutních obtíží na urologii začal užívat Prostenal a doznívající problémy rychle ustoupily. Teď užívá Prostenal s Perfect Complexem jako prevenci vždy v zimních měsících a jeho obtíže téměř vymizely.

## **\* Zmiňovala jste, že mezi vaše favority patří i kloubní výživa Proenzi...?**

Ano, jsme s manželem nadšení vadači – kanoisti. Po 30 letech ježdění na vodu se nám ale oběma začínají ozývat bolesti kloubů (ramena, zápěstí...) namáhaných stereotypním pohybem při pádlování. Oba užíváme dvakrát ročně kombinaci Proenzi 3+ a Proenzi Hyal. Díky těmto přípravkům nás klouby nebolí, ani neomezují v pohybu



**Oba užíváme 2x ročně kombinaci Proenzi 3+ a Proenzi Hyal, díky nimž máme na vodě takové tempo, že nám mnohem mladší vadači nestačí.**

a na vodě máme stále takové tempo, že nám ani mnohem mladší vadači nestačí.

## **\* Jak využíváte věrnostní program KZW?**

Za nasbírané Walmart body objednávám z nabízených dáreků věrnostního programu nejraději sportovní vybavení. Vedu u nás ve Štěpánově už 12 let skautský oddíl a dárky z Walmart klubu předávám dětem jako odměny. Tak například už jsou mezi dětmi v oddíle 3 sportovní batohy Husky Kango, 2 samonafukovací karimatky Husky, 1 spacák... Sportovní vybavení značky Husky, které nabízíte ve věrnostním programu Walmartu, je velmi kvalitní. Máme je za ta léta již odzkoušené, a tak jsou to u nás v oddíle „velké ceny“, tj. za 1. a 2. místo v celoročním bodování nebo v bodování na letním táboře.

## **\* Jak na tyto ceny děti reagují?**

Děti to velmi motivuje v další skautské činnosti, posuďte sami... Komentář jedné naší skautky, když jsem rozdávala přihlášky na letošní tábor (únor 2012): „Loni mi bylo na táboře v tom starém spacáku občas zima, tak musím pořádně makat a snad vyhraju do dalšího tábora nový spacák...“

Tak produkty firmy Walmart nejen zlepšují zdraví mé rodiny, ale následně dělají dárky z Klubu zdraví radost skautům a skautkám v mém oddíle.

DOPLNĚK STRAVY



**Novinka**



### *První a jediné želatinové multivitaminové tablety pro dospělé 50+*

Jste ve věku kolem padesátky, chcete mít jistotu pravidelného přísunu důležitých vitamínů a minerálů, a spíše než po klasických tabletách sáhnete po jejich žvýkací variantě? Tak to je právě vám určený nový doplněk stravy **CEM-M® Gummies 50+**. Obsahuje velmi chutné želatinové multivitaminové tablety s minerály v osvěžujících příchutích – jablko a ananas, samozřejmě bez umělých barviv. **Složení přípravku bylo speciálně vyvinuto pro potřeby organismu nad 50 let věku** a pomáhá k udržení tělesné a duševní vitality během stárnutí. **Užívejte se 2 želatinové tablety denně.**

### *Kam se ztrácejí vitamíny?*

Většina lidí se domnívá, že prospěšné látky, které potřebují z potravy, získají z toho, co jedí. To už ale bohužel delší dobu neplatí. Příčiny jsou různé – např. vyplavování půdy, znečištění ovzduší, dlouhé skladování potravin... Kde tedy můžeme získat denní výživu, kterou naše tělo potřebuje? Připojená tabulka ukazuje významné snížení nutričních hodnot našich potravin od 80. let minulého století. A to je důvod pro dodání vitamínů a minerálů prostřednictvím doplňků stravy.

### **Porovnání studií z let 1985, 1996 a 2002 o zjištěných hodnotách naměřených v ovoci a zelenině**

Obsah vitamínů a minerálů v potravinách	Zkoumaná složka	Stav složky v mg/100 g potravin v roce			Rozdíl mezi roky	
		1985	1996	2002	85-96	85-02
<b>Brokolice</b>	vápník	103	33	28	- 68 %	- 73 %
	kyselina listová	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	hořčik	24	18	11	- 25 %	- 55 %
<b>Fazole</b>	vápník	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	kyselina listová	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	hořčik	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	vitamin B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
<b>Rajčata</b>	vápník	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	hořčik	27	18	14	- 33 %	- 48 %
<b>Mrkev</b>	vápník	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	hořčik	21	9	6	- 57 %	- 75 %
<b>Špenát</b>	vápník	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	vitamin C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
<b>Jablka</b>	vitamin C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
<b>Banány</b>	vápník	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	kyselina listová	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	hořčik	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	vitamin B6	330	22	18	- 92 %	- 95 %
<b>Jahody</b>	vápník	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	vitamin C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Zdroj: Geigy Pharmakonzern, Switzerland (1985), Lebensmittelarbor Karlsruhe (1996), Sanatorium Oberthal (2002)

# VÍTE, Že...

*novinky ze světa zdraví*



### *Kojením proti artritidě*

Podle výsledků výzkumu, který provedli vědci z Fakultní nemocnice v Malmö ve Švédsku, se zdá, že dlouhodobé kojení může snížit pravděpodobnost výskytu revmatoidní artritidy u žen. Vědci porovnávali 136 žen s revmatoidní artritidou s 544 ženami stejného věku, které nemocné nebyly. Zjistili, že ty, které kojily 13 měsíců a více, měly o 54 % nižší pravděpodobnost, že onemocní. Dokonce i ty ženy, které kojily jen jeden rok, měly o 26 % nižší riziko výskytu nemoci. Jak se píše v závěru studie, je však ještě třeba potvrdit tuto domněnku dalšími výzkumy.

Zdroj: Medical Tribune

### *Spektrum Energy: energie pro každý den*

**Spektrum Energy je kompletní multivitaminový a multiminerální přípravek nové generace.** Jeho unikátní složení spočívá v použitých zdrojích vitamínů a minerálů. **Všechny vitamíny a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů v přírodě a všechny jsou v přípravku obsaženy ve 100% doporučené denní dávce.** Vitamíny B komplexu napomáhají zvyšovat vitalitu a pomáhají snižovat únavu a vyčerpání. Vitamíny A, C, D, měď, zinek a selen jsou důležité pro podporu funkcí imunitního systému. Vitamin D je nezbytný pro optimální vstřebávání a využití vápníku k zachování silných a zdravých kostí. **Navíc je Spektrum Energy obohaceno o koenzym Q10, který je prospěšný v případech zvýšených energetických nároků organismu.** Koenzym Q10 se nachází v každé buňce lidského organismu (v mitochondriích), kde je nepostradatelný pro tvorbu energie. Tato energie je pak nezbytně nutná k zajištění dalších funkcí organismu. Veškeré látky obsažené v přípravku přispívají k udržení kondice a pocitu lepší aktivity. **Užívá se 1 tableta denně** nezávisle na jídle, která se zapíjí vodou.

**Nyní ve výhodném balení 2+1 zdarma!**



DOPLNĚK STRAVY

Foto: iStockphoto, archiv Walmarku

# Čtyřlístek z KONOPÍ

Konopí patří k nejstarším rostlinám, jež lidstvo využívá. Walmark nyní přichází s kosmetickou řadou čtyř výrobků, které obsahují konopný olej s vynikajícími účinky na lidskou pokožku.



## Všechny přípravky jsou

- \* bez alergenů
- \* bez parabenů
- \* dermatologicky testovány
- \* vyráběny dle norem GMP a ISO 22716

## Konopný gel HŘEJIVÝ

Gel je pro své hřejivé účinky **vhodný k masáži kůže v oblasti kloubů a svalů**. Má příjemný **prohřívací a prokrvující efekt** a příznivě působí **při problémech se studenými končetinami**. **Unikátní kombinace obsažených účinných látek (10 % konopného oleje, extrakt chilli, silice z jalovce obecného, hřebíčkový olej, kafr a mentol)** zaručuje dlouhotrvající hřejivý a relaxační účinek. Nezpůsobuje nežádoucí pocity pálení či podráždění pokožky, nezanechává skvrny ani nepříjemné lepivé pocity. Příjemně voní po éterických olejích.

**Tip:** Gel aplikujte ráno na rozpočívání nebo před cvičením, pro rozehrání a prokrvení svalů a šlach.

Novinka



## Konopná mast

Novinka

Unikátní polotransparentní mast s **30 % vysoce kvalitního konopného oleje**, obohacená o lanolin, bambucké máslo, včelí vosk, vitaminy A, B1, B2, B6, C, E, fytylin a důležité minerální látky, byla vyvinuta ve spolupráci s lékaři a odborníky v oblasti kosmetiky, alergologie a dermatologie. **Blahodárně působí na vysušenou, popraskanou a loupající se pokožku**, kterou intenzivně zvláčňuje, zklidňuje, hloubkově promašťuje a celkově regeneruje. Díky své jedinečné konzistenci se snadno roztírá a hodí se pro celodenní péči.

\* Zvláčňující a promašťující!

**Tip:** Mast aplikujte, potřebujete-li hydratovat či zklidnit pokožku, nebo po bodnutí hmyzem.



Přípravky pro zevní aplikaci

## Konopný gel CHLADIVÝ

Gel je pro své chladivé účinky **vhodný k masáži kůže v oblasti kloubů a svalů**. Masáž je **vhodná při bolestivých projevech** v okolí kloubů **či po svalové námaze**. Podílí se na snížení ztuhlosti kloubního okolí a svalů. Kožní masáž přispívá k uvolnění v oblasti krku a beder. **Unikátní kombinace obsažených účinných látek (10 % konopného oleje, methylysalcylát, hřebíčkový olej, silice z jalovce obecného, kafr a mentol)** zaručuje dlouhotrvající chladivý a relaxační účinek. Nezpůsobuje podráždění a nepříjemné zčervenání pokožky. Příjemně voní po éterických olejích.

**Tip:** Gel aplikujte večer, po sportu na uvolnění a relaxaci svalů a šlach.

Novinka



## Konopný krém

Jemný, výživný a ochranný krém s **20 % konopného oleje**, obsahem D-panthenolu, bambuckého másla a vitaminů A, B1, B2, B6, C, E, fytylinu a důležitých minerálních látek, dlouhodobě **hydratuje, chrání, zjemňuje, zklidňuje a regeneruje**. Vhodný pro péči **o suchou kůži se sklonem k šupinatění a praskání**. Krém se díky své jedinečné konzistenci snadno roztírá, rychle se vstřebává a nezanechává pocit lepivosti či mastnoty. Použitá technologie Crystal skin systém zaručuje dlouhodobou ochranu. Přípravek není nijak parfemován.

\* Zklidňující a regenerující!

**Tip:** Krém aplikujte, máte-li pocit suché kůže, nebo při podráždění pokožky povětrnostními vlivy.

Novinka



# Čím nakrmit SRDCE

Na zdraví srdce a cév mají důležitý vliv některé látky, které by v naší stravě neměly chybět. Pokud si nejste jisti, že svému tělu dodáváte dostatek rybiho oleje, koenzymu Q10 a selenu, může pro vás být řešením nový doplněk stravy OmegaPrim.

**S**trava je jeden z nejdůležitějších faktorů, který ovlivňuje zdraví srdce a cév. Bohužel jídlo nás Středoevropanů obsahuje velké množství nasycených tuků, které kardiovaskulárnímu systému vůbec neprospívají. Pokud jíme nenasycené tuky, jde především o rostlinné oleje, obsahující hlavně omega-6 mastné kyseliny.

## Více omega-3

Pro zdraví srdce a cév jsou však podstatné hlavně omega-3 mastné kyseliny. Poměr mezi omega-6 a omega-3 kyselinami by měl být v rozmezí 2:1 až 4:1. Ve skutečnosti naše strava obsahuje mnohem vyšší poměry, které pak mají negativní vliv na rovnováhu tuků v krvi a celém našem organismu. Velké množství omega-3 mastných kyselin obsahuje tuk ryb z chladných severských moří, proto národy žijící v těchto oblastech a často konzumující ryby nedostatkem omega-3 netrpí. U nás je však situace opačná, proto **je vhodné omega-3 mastné kyseliny dodávat tělu jinou formou.**

## Důležitá dvojice

Dobrý stav srdce a cév ovlivňuje i koenzym Q10 a selen. Tyto látky **pomáhají předcházet usazování nebezpečných látek, jež způsobují ucpávání cév.** Také selenu obsahuje průměrná středoevropská strava velmi málo. Produkce koenzymu Q10 zase klesá s věkem – například organismus sedmdesátiletého člověka produkuje pouze 20 % této životně důležité látky ve srovnání s pětadvacetiletým. I v těchto případech je dobré využít možnosti dodávat selen a koenzym Q10 prostřednictvím doplňku stravy.

### OmegaPrim je zvláště vhodný pro:

- \* lidi s nadváhou
- \* osoby s nedostatkem pohybové aktivity
- \* pracovníky s náročným, stresujícím zaměstnáním
- \* osoby starší 35 let
- \* sportovce, zvláště ve vyšším věku
- \* ženy v menopauze nebo užívající hormonální antikoncepci

**Nový přípravek OmegaPrim od Walmarku** obsahuje optimální kombinaci všech tří důležitých látek – omega-3 mastné kyseliny, koenzym Q10 i selen – ve vyváženém množství a doplňuje tak chybějící živiny ve stravě a v organismu. **Užívá se 1 tobolka denně, pro dosažení ještě silnějšího účinku jsou doporučovány 2 tobolky.**



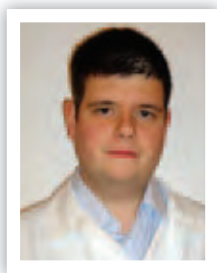
## 3 trumfy přípravku OmegaPrim:

- 1 Rybí olej** – obsahuje vysoké množství omega-3 nenasycených mastných kyselin
  - kyselinu eikosapentaenovou (EPA) a kyselinu dokosaheptaenovou (DHA), které jsou důležité pro správnou činnost srdce, mozku a také blahodárně působí na zrak.
- 2 Koenzym Q10** – je látka, která se přirozeně vyskytuje v těle. Nachází se téměř v každé buňce organismu a je nezbytná pro energetický metabolismus, tedy přeměnu živin na fyziologickou energii.
- 3 Selen** – má antioxidační vlastnosti, díky nimž chrání lidské tělo před škodlivým působením volných radikálů. Je také nutný pro správnou funkci imunitního systému.



DOPLŇEK STRAVY





**MUDr. Jan Vachek,**  
Klinika nefrologie, VFN Praha,  
www.ulekare.cz

# Jak si uchovat zdravá JÁTRA

Onemocnění jater mohou být způsobena nejrůznějšími příčinami: vedle virové hepatitidy, alkoholu a léků může játra poškozovat i obezita, některá onemocnění látkové výměny nebo takzvaná autoimunitní onemocnění.



**Ú**loha jater je pro tělo zcela nezbytná. Po celých 24 hodin denně čistí krev – zbavují ji škodlivých látek, léků a jedů. Vytvářejí energii pro celý organismus, tvoří a uvolňují potřebné látky. Nevezmou si nikdy dovolenou – ani když je postihne nějaké onemocnění nebo jich část chybí. Mají dokonce schopnost se částečně obnovit. Život bez jater však není možný. Pokud játra definitivně selžou, je nutné nemocnému transplantovat nový orgán, protože se jejich funkce zatím nedá dlouhodobě nahradit.

Některé příčiny, které vedly k onemocnění jater, se dají odstranit nebo dlouhodobě zmírnit. Pak se uzdraví i játra. Často pomůže jen normalizovat tělesnou hmotnost nebo vyloučit alkohol.

## Opatrnost je na místě

Játra mohou vážně – někdy i smrtelně – poškodit také některé běžné užívané léky proti bolesti. Proto je nejvhodnější před započatím užívání jakéhokoli léku poradit se s lékařem nebo lékárníkem. Na mnoho léků se nemá pít alkohol, tato kombinace může být nebezpečná. Také virová hepatitida může vést až k selhání jater. Její prevencí je především změna rizikového chování (jako je promiskuita, užívání drog, nedostatečná hygiena). Proti hepatitidě typu A a B se dá chránit očkováním – například před cestou do rizikových oblastí je vhodné poradit se

s lékařem o očkování.

Jak již bylo řečeno výše, některým nemocem jater se ale nedá vyhnout. Každý by měl proto ve vlastním zájmu absolvovat pravidelně preventivní prohlídky u praktického lékaře, které mohou onemocnění jater včas odhalit.

## Prevence je základ

Genetickou výbavu sice zatím ovlivnit neumíme, přesto dokážeme pravděpodobnost vzniku jaterního onemocnění vhodnou prevencí výrazně omezit. Značné procento onemocnění jater způsobuje alkohol. Kdo s ním má problém, musí se jej v zájmu svého zdraví zříci bez výjimek a natrvalo. U ostatních platí: čím méně, tím lépe. A pokud už, pak spíše čiré nápoje (obsahují méně cukru, nezatěžují tolik játra), vydatně zapít vodou, nepít nikdy nalačno. Pokud se sejde více oslav za sebou, dejte si raději od alkoholu několikátýdenní pauzu.

Stejně tak je nutné vyvarovat se ostatních škodlivin: například chemických výparů, cigaret, pesticidů, těžkých kovů, ale třeba i sladidel, barviv a plísni v potravě. To vše představuje pro játra velkou zátěž. Stejně tak je nezbytné omezit tuky, zvláště přepalované, a upřednostnit lehká jídla vícekrát denně, červené maso nahradit bílým, zvýšit konzumaci ryb a nezapomínat na důležité živiny a další látky – bílkoviny, minerály a vitamíny. Játrům prospěje i kvalitní čistící čaj nebo doplněk stravy. V přírodě najdeme celou řadu bylinek s příznivým účinkem. Kdo se však v bylinách nevyzná, měl by dát raději přednost kupovaným surovinám před samosběrem.

Livinorm

Novinka

Schopnost jater detoxikovat a eliminovat toxiny zásadně ovlivňuje celkové zdraví člověka. **Nový doplněk stravy Livinorm obsahuje Hepa DTX Complex, což je kombinace tří aktivních látek, které jsou prospěšné pro zdraví a regeneraci jater – silymarin, fosfatidylcholin a kyselinu alfa-lipoovou. Podporuje detoxikaci jater a násobí jejich regenerační potenciál.**

Silymarin předchází poškození jater tím, že působí jako antioxidant. Jedná se o výtažek z ostropestřce mariánského, který pomáhá normalizovat jaterní funkce a zlepšuje detoxikační potenciál jater. **Silymarin napomáhá regeneraci jaterních buněk a pomáhá chránit játra,** která si udržují svoje zásadní funkce a podporují očišťování těla. Navíc prostřednictvím aktivace tvorby žluči napomáhá trávení. **Výtažky z ostropestřce mariánského se standardizovaným obsahem silymarinu mohou podporovat schopnost jater detoxikovat škodlivé sloučeniny a zajišťovat tak optimální fungování jater.**

Doplněk stravy Livinorm nabízíme v 30 a 60tobolkovém balení, pro pravidelnou péči o játra **doporučujeme užívat 2 tobolky denně.** Protože detoxikace škodlivých látek v těle je nepřetržitý proces, **doporučuje se kúru opakovat minimálně 4-5x ročně.**



DOPLNĚK STRAVY

## Jak pomáhá Livinorm

- \* chrání játra před negativními vnějšími vlivy
- \* podporuje detoxikační kapacitu jater
- \* přispívá k regeneraci jaterních buněk
- \* podporuje tvorbu žluči, a tím i zažívání

30  
let



# na šikmé ploše

Při osobním setkání je **Jaromír Hanzlík** stejně bezprostřední a vtipný jako jeho Honza Macháček – filmová postava z proslulé komedie *Léto s kovbojem*. A na komín šplhá stále se stejnou vervou.



**Vaší filmovou partnerkou byla často Daniela Kolářová, se kterou jste vytvořili velmi oblíbenou dvojici. Je běžné, aby si herci takhle „padli do oka“, nebo je to spíš výjimka?**

To, že jsem se s Danou Kolářovou potkal ve správnou dobu na správném místě, považuji za své životní štěstí, protože se nám tehdy před lety podařilo vytvořit podobnou dvojici, jako byli třeba Vladimír Ráž a Alena Vránová. Zahráli jsme si mnoho společných rolí ve filmu i na divadle, než nás „rozsadili“. Byli jsme tehdy v angažmá v Divadle na Vinohradech a museli jsme čelit silnému nátlaku, abychom vstoupili do partaje. Protože jsme oba odmítli, fungoval od té doby nepsaný pokyn – tyto dva společně neobsazovat. Byla to od straníků taková „drobná“ pomsta...

**\* Vzpomínáte si, jak probíhalo natáčení seriálu *Taková normální rodinka*? Vypadá to, že jste se při tom dobře bavili.**

To ano, přitom tenhle seriál vznikl úplnou náhodou. Točili jsme s panem režisérem Dudkem hru maďarského autora s názvem *Legendy o zabití*. A protože tehdy v televizi narychlo potřebovali vyplnit vysílací čas, přišel režisér Dudek s nápadem, abychom ve stejném obsazení (Dana Kolářová, Dana Medřická, Zdeněk Řehoř, Marie Rosůlková, Jana Štěpánková, Jiřina Bohdalová...) jen tak bokem natočili mikrokomedii podle příběhu Fan Vavřincové *Taková normální rodinka*. Ohromně nás to bavilo, opravdu jsme se při tom vyřádili a příjemně se odreagovali od té těžké maďarské věci. Diváci si pak sami začali psát do televize o pokračování. A tak paní Vav-

řincová vždycky napsala další téma a my jsme si na zkouškách sami vymýšleli dialogy. Vznikl tak úplnou náhodou seriál, který se líbí dodnes. A *Legendy o zabití* skončily v trezoru.

**\* Přirovnání „řve jako Pepin“ zlidovělo. Jak vzpomínáte na svou roli ukřičeného strýce Pepina v *Postřižínách*?**

Když jsem si přečetl scénář, řekl jsem režiséru Jiřímu Menzelovi – „...nezlobte se, ale tuhle roli já hrát nemůžu, já přece nejsem Pepin, to by mohl hrát Láďa Menšík, kdyby byl o dvacet let mladší, ale ne já.“ A on mi odpověděl: „Když jsem začal dělat Ostře sledované vlaky a prosadil si Vaška Neckáře do hlavní role, tak si všichni mysleli, že jsem se zbláznil. A dneska po letech už si v té roli neumíme představit nikoho jiného. Pojdme se společně pokusit divákovi vnutit pocit, že právě Jaromír Hanzlík je ten pravý Pepin.“ No a to pro mě byla výzva. A jsem panu režisérovi vděčen nejen za Pepina, ale i za pana Leliho ve *Slavnostech sněženek* i knihovníka Speru v *Konci starých časů*.

**\* A jak probíhalo natáčení slavné scény s komínem v *Postřižínách*?**

Pamatuju si, jak jsme stáli s Magdou Vašáryovou pod komínem a dívali se do té výšky. Moc se mi tam nahoru nechtělo, ale najednou vidím, že ona už je na třetím schůdku, tak jsem musel za ní. A stálo to za to, ten výhled byl opravdu krásný.

**Celý život jsem dělal různé sporty, při nichž klouby dostávaly zabrat**

**A stálo to za to, ten výhled z komína byl opravdu krásný.**

**\* I při natáčení reklamního spotu jste vyšplhal na komín jako zamlada. Co vám pomáhá, samozřejmě kromě Proenzi :-), udržet se v kondici?**

Víte, já jsem chodec. Chodil jsem léta z Malé Strany každý den přes Karlův most do Divadla na Vinohradech pěšky. V poslední době se mi zalíbil nordic walking – chůze s holemi. Jakmile jsem tyhle hůlky prvně uviděl, řekl jsem si – to je ono. Strašně rád teď jezdím k moři na jedno nejmenované místo, kde se do dálky táhnou liduprázdné písčité pláže. Tam nachodím s hůlkami denně kilometry a kilometry. Nedovedl bych trávit čas na pláži způsobem – dopoledne na zádech, odpoledne na břiše...

**\* A co jízda na kole? V mnoha filmech patří k vaší roli bicykl...**

Na kole jezdím moc rád a právě před čtrnácti dny jsem si udělal radost a zakoupil pro sebe a přítelky-

ni krásná nová treková kola. Jsou lehoučká, představte si, že každé váží jen 12 kg! Ale kam na nich vyrazíme, to vám neprozradím.

**\* I v reklamě na Proenzi jedete na kole. Když jste se rozhodl pro užívání kloubní výživy, měl jste nějaký konkrétní problém, který jste tím chtěl řešit?**

Ano, svůj věk. Také jsem dělal celý život různé sporty, při nichž klouby dostávaly zabrat. Není divu, že už jsou opotřebované. A ještě něco vám řeknu – já jsem prožil třicet let na šikmé ploše... Vinohradského divadla. Zrovna v té době totiž byla móda hrát na tzv. šikmině – nakloněném jevišti. A to bylo pro klouby dost náročné. Asi se není čemu divit, že jsem začal mít potíže – velké bolesti nártní kosti. Na rentgenu pak zjistili, že mi chybí kloubní maz, takže kost naráží na kost. A to je přesně ten případ, kdy může Proenzi při pravidelném užívání pomoci.

**\* Vyzkoušel jste kromě Proenzi ještě nějaké jiné přípravky od Walmarku?**

Dalo by se říct, že svůj den začínám s Walmarkem. Po snídani do sebe „kopnu“ hrstičku tabletek – Koenzym Q10, Lecithin, Betaglukan, GinkoPrim a Prostenal – a zapiju džusem z čerstvého ovoce. A když mám třeba pocit, že mě začíná bolet v krku, vždycky raději sáhnu po bylinkách nebo přírodních doplňcích, než po lécích.

**\* Vaším rodným městem je Český Těšín. Jaký k němu máte vztah?**

Je to například jeden z důvodů, proč je mi Walmark sympatický – sídlí tu totiž část této firmy. I když já ke svému rodišti přišel náhodou... Tátinek byl v Českém Těšíně v roce 1948 krátce v angažmá, a když ho jela moje maminka z Prahy v pokročilém stadiu těhotenství navštívit, tak tam předčasně porodila. A jakmile jsem byl transportu schopný, jeli jsme zpátky do Prahy. Ale vzpomínám si na jednu pozdější návštěvu Českého Těšína. Hráli jsme tehdy ve třech s Janičkou Brejchovou a mým otcem představení, se kterým jsme putovali po republice. Jana už byla tehdy slavná hvězda, já jsem taky nebyl žádné „ořezávátko“, no a táta hrál prostě s námi. Když jsme přijeli do Českého Těšína, bylo divadlo narvané k prasknutí. Po představení jsme vyšli ven a tam čekal neuvěřitelný shluk lidí. Jany a mne si ale nikdo nevsímal. Všechno to byly fanynky mého otce. Myslím, že táta zanechal v Českém Těšíně hluboký dojem... Ale já mám zase doma klíč od Českého Těšína, který jsem tam kdysi dostal na radnici jako známý rodák.



# Jak jsem potkal VČELY...



Václav Adamec,  
včelař

Mateří kašička obsahuje mnoho látek s blahodárnými účinky na lidské zdraví. Včelař pan **Václav Adamec** se svému koníčku věnuje už víc než třicet let a mateří kašičku považuje za zázrak přírody a opravdový životabudič.



Včelařství v českých zemích má dlouholetou tradici a trůfám si říct, že i dnes patříme v tomto oboru k těm nejlepším na světě, především co se týká kvality, úrovně péče o včelstva, znalostí a organizovanosti. Já sám jsem se poprvé setkal se včelařením, když mi bylo dvanáct let. Už tehdy mě velmi zaujalo a řekl jsem si, že bych chtěl mít jednou sám

svoje včely. Asi ve třiceti letech jsme si se ženou pořídili první úly a od té doby se tomuhle krásnému koníčku společně věnujeme. Možná někoho překvapí, že včely se dají chovat i v Praze...

My jsme se do hlavního města přestěhovali před 15 lety z malé vesničky na jižní Moravě. A protože bydlíme v pražském Podolí, čtvrti, kde je spousta zeleně a kde se na Kavčích horách nachází přírodní rezervace, pronajali jsme si tu pozemek, kde můžeme včely chovat. V okolí je mnoho lip, akátů a dalších druhů stromů a keřů, takže máme med snad ještě aromatictější a chutnější než na Moravě, kde byla v okolí převážně pole s řepkou (po níž navíc med rychle zcukernatí). Myslím si, že všechny včelí produkty jsou skvělé a mají vynikající léčebné účinky. Koneckonců už ve středověku se sečné a řezné rány utržené v bojích natíraly medem, který působí antibakteriálně a antisepticky. Za naprosto vý-

jimečnou ale považuji mateří kašičku. Je to opravdový životabudič, bomba plná energie a těch nejučinnějších látek. Proto může být i cennou pomocí při rekonvalescenci. Jak je účinná, dokládá nejlépe tento fakt – díky mateří kašičce, kterou včely krmí svoji královnu-matku, se délka jejího života prodlouží více než 40násobně oproti délce života běžných dělnic!“

**Vyzkousejte si i vy  
blahodárné a výjimečné  
účinky mateří kašičky!**

## Royal Jelly Bio 1500 mg

Doplňek stravy **Royal Jelly Bio 1500 mg** s mateří kašičkou obsahuje nutričně významné látky, jako jsou minerály, vitaminy, tuky, bílkoviny a další životně důležité látky, které **podporují přirozenou imunitu organismu, jsou zdrojem vitality a energie a mají pozitivní účinky na mladistvý vzhled pokožky.** Tento nejcennější včelí produkt označovaný jako „zázrak přírody“ je navíc obohacen o med. Produkt je vyroben **ve 100% bio kvalitě** v souladu s podmínkami kontrolovaného ekologického zemědělství. Je bez alkoholu, barviv a konzervačních látek. Každé balení doplňku stravy **Royal Jelly Bio 1500 mg** obsahuje 20 ampulí po 15 ml.

### Jedinečný přírodní elixír

Mateří kašička se tvoří ve slinných žlázách včelích dělnic, které ji využívají ke krmení larev a především své včelí matky po celou dobu jejího života. Mateří kašička obsahuje mimo jiné vitaminy B2, B5, B6, E, H, kyselinu listovou, fosfolipidy, cholin, acetylcholin, adenosin, volné aminokyseliny, cukry, tuky, bílkoviny, minerály (draslík, vápník, sodík, zinek, železo...) atd. Všechny tyto látky společně vytvářejí jedinečný přírodní elixír, který pomáhá zvyšovat imunitu, přispívá k obnově hojících se tkání, má příznivý vliv na psychiku a podporuje svěží a mladistvý vzhled pokožky.

**Upozornění!** Skladujte v suchu a temnu, nejlépe při teplotě 10 - 25 °C. Mateří kašička není vhodná pro děti do 3 let, těhotné ženy a osoby citlivé na včelí produkty.

## Royal Jelly Bio 500 mg Junior

Také pro děti od tří let je mateří kašička cenným zdrojem nutričně významných látek, které jsou **nezbytné pro jejich optimální fyziologický růst a vývoj**, pomáhají posilovat přirozenou obranyschopnost organismu a zvyšovat jejich odolnost proti únavě. Tento nejcennější včelí produkt je navíc obohacený o med, podporující trávení a zlepšující chuť k jídlu. Polyfenoly obsažené v medu mají také významné antioxidační účinky. Doplněk stravy pro děti **Royal Jelly Bio 500 mg Junior** je vyrobený **ve 100% bio kvalitě** v souladu s podmínkami kontrolovaného ekologického zemědělství, neobsahuje alkohol, barviva ani konzervanty a má **výbornou chuť** díky ochucení přírodní jablečnou a jahodovou šťávou. Každé balení **Royal Jelly Bio 500 mg Junior** obsahuje 10 ampulí po 15 ml.



DOPLŇEK STRAVY



DOPLŇEK STRAVY

# DÁRKY

věrnostního  
programu Klubu  
zdraví Walmark

Novinka



Outdoorový rychleschnoucí ručník 40x80 cm **180 Wk**

Novinka



Skládací nákupní košík **290 Wk**



Manikura Solingen **290 Wk**



Novinka

Kuchyňská váha **540 Wk**

Novinka



Univerzální taška HUSKY Mace **290 Wk**

Novinka



Dětský batoh Spring 12 l červený **370 Wk**

Novinka



Sportovní taška HUSKY Glint 27/33 l červená **520 Wk**



varianta violet

Městský batoh HUSKY Malet 30 l v bílé a fialové variantě **540 Wk**

Sleva

ušetříte 50 Wk



dvou-  
čepelové  
nůžky,  
motýčka,  
lopatka

Drobné zahradní nářadí Fiskars Viola 3 ks **490 Wk**

Novinka



Keramická pánev Terracotta 28 cm **490 Wk**  
Poklice Terracotta 28 cm **190 Wk**

Novinka



Sada keramických nožů Ceramic blade **550 Wk**

přístroj  
a plastová  
láhev 0,9 l,  
bombička CO<sub>2</sub>  
až na 80 l  
nápoje

SodaStream JET **990 Wk**

## 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
Acerola 500 mg	30 tablet	3604	6	63	GinkoPrim HOT	30 tablet	9175	11	145
Acneon	30 tablet	6038	24	233	GinkoPrim HOT	60 tablet	0054	20	258
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43	GinkoPrim MAX NEW	30 tablet	4432	11	143
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	GinkoPrim MAX NEW	60 tablet	4449	20	255
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386	GinkoStim	30 tablet	4618	11	119
ArthroStop krém	100 ml	6315	8	79	Ginkgo-Ženšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
ArthroStop Rapid	90 tablet	0197	42	378	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
ArthroStop Rapid + ArthroStop krém	180 tablet	8537	74	627	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Benosen	20 tablet	1521	12	121	Hespidin	30 tablet	1518	12	154
Benosen	40+20 tablet	1310	20	206	Hespidin	60 tablet	1525	16	213
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72	Hespidin gel	75 ml	2478	7	86
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53	Hlíva ústříčná pro děti	30 tablet	8591	10	131
Beta karoten 10000 I.U.	100+30 tobolek	0207	11	127	Hlíva ústříčná pro děti	60 tablet	8607	17	218
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
Céčko višň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	120+60 tablet	2744	33	428
Céčko višň 100 mg	100 tablet	6353	4	44	Hlíva ústříčná Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Coenzyme Q10 30 mg	30+10 tobolek	0719	13	135	Hlíva ústříčná Se+Zn	90+90 tablet	2782	24	311
Coenzyme Q10 30 mg	60+60 tobolek	9826	19	248	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Coenzyme Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	13	135	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Coenzyme Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	20	194	Hvězdičky	30 tablet	5598	17	159
Coenzyme Q10 60 mg	30+10 tobolek	0702	20	194	Chró 0,200 mg	30 tablet	5424	11	119
Degasin	32 tobolek	2015	8	110	ImunActiv	30+10 tablet	0634	12	123
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167	ImunActiv	60+20 tablet	6006	20	198
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303	Jód 0,15 mg	50 tablet	3444	6	60
Dialevel	30 tablet	1941	15	142	Jód 0,15 mg	100+20 tablet	0757	11	108
Dialevel	60 tablet	3938	27	259	Konopný gel hřejivý	250 ml	0709	12	157
Digella ananas	150 tablet	0252	14	184	Konopný gel chladivý	250 ml	0457	12	157
Digella ananas	300 tablet	9960	26	336	Konopná mast Forte	125 ml	0471	12	150
Digella kokos-rum	300 tablet	0221	26	336	Konopný krém Forte	125 ml	0464	11	142
Digella limeta	150 tablet	6955	14	184	Laktobacily s fruktooligosacharidy	30+30 tobolek	0136	11	141
Digella limeta	300 tablet	6962	26	336	Laktobacily s fruktooligosacharidy	60+60 tobolek	0143	19	249
Echinacea PLUS	60 tablet	4393	8	90	Laktobacily s prebiotiky	30+10 tobolek	1082	10	128
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57	Lecithin Forte 1325 mg	30 tobolek	8000	6	73
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146	Lecithin Forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	172
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57	Lecithin s resveratolem	30 tablet	6563	6	63
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146	Lecithin s resveratolem	90 tablet	6556	17	156
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65	Liderin	6 tablet	8796	30	393
Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98	Liderin	18 tablet	8802	51	673
Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163	Liderin	18+6 tablet	2652	53	684
GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	126	Livinorm	30 tobolek	8317	12	157
GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	228	Livinorm	60 tobolek	9864	21	268

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

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

# 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
Mabelle	30 tablet	1767	22	217	Rakytník Forte	30 tablet	3411	7	88
Mabelle	60 tablet	3914	43	382	Rakytník Forte	60 tablet	3428	12	156
Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	65	Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59
Magnesium + B6	100 tablet	6382	9	112	Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Martánci GUMMI	60 ks	8055	16	150	Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Martánci GUMMI s echinaceou	60 ks	5118	16	150	Royal Jelly Bio 500 mg junior	150 ml	9476	30	390
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78	Royal Jelly Bio 1500 mg	300 ml	9476	30	390
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	9116	24	231	Salutil Probio	10 tablet	6358	5	67
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7928	7	78	Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	66
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	9123	24	231	Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	72
Martánci IMUNO MIX	100 tablet	9109	24	231	Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	43
Martánci Omega sirup	150 ml	9161	12	157	Selen	30 tablet	6052	5	45
Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78	Selen	100+20 tablet	2992	11	113
Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	9147	24	231	Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79
Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	9130	24	231	Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	9154	24	231	Spektrum Imunactiv NEW 2+1	30 tablet	6716	31	288
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78	Spektrum Energy	30 tablet	6686	12	127
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123	Spektrum Energy 2+1	30 tablet	6693	26	254
Martánci sirup	300 ml	4425	14	182	Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58	Spektrum 50+ 2+1	30 tablet	6969	32	298
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	146	Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58	Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	146	Urinal	30 tobolek	1570	16	156
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66	Urinal	60 tobolek	1587	28	274
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100+10 tablet	0122	12	127	Urinal Akut	10 tablet	9045	12	156
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113	Urinal sirup	150 ml	4463	12	157
Omega 3 rybí olej Forte	30+30 tobolek	5033	5	69	Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Omega 3 rybí olej Forte	60+60 tobolek	5026	10	101	Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100+30 tablet	7089	13	133
Omega 3 rybí olej Forte	120+120 tobolek	5019	15	198	Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Omega Prim	30 tablet	5361	12	157	Varixinal	60+20 tablet	2843	18	232
Omega Prim	60 tablet	5378	21	276	Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
OptiTensin	30 tablet	5887	12	122	Viaderm Complete	30 tobolek	7164	14	176
OptiTensin	60 tablet	1926	21	212	Viaderm Complete	60 tobolek	7171	23	304
Pregnum	30 tablet	8766	18	173	Viaderm Hair Perfect	30 tablet	6269	14	183
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306	Viaderm Hair Perfect	60 tablet	6276	24	318
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168	Viaderm Skin Beauty	30 tobolek	7188	14	183
Prostenal	90 tablet	0692	41	365	Viaderm Skin Beauty	60 tobolek	7195	24	315
Prostenal s Perfect complexem	30+10 tobolek	0894	20	193	Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Prostenal s Perfect complexem	60+20 tobolek	0900	41	367	Vitamin D3	30 tablet	1327	4	55
Prostenal s Perfect complexem	80+40 tobolek	6372	38	473	Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Pumpkin - Dýně	30 tobolek	3314	7	78	Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	88	Zinek 15 mg	30 tobolek	3952	11	117
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	72	Zinek 15 mg	30 tobolek	4083	15	143
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	201					
Pupalka dvouletá 1000 mg	30 tobolek	8314	9	115					
ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK	ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124	Lecithin 1200 mg	200+40 tobolek	NB1143	23	321
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142	Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	9	128
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145	Mega-lecithin 1325 mg	100+20 tobolek	NB6522	14	197
B-complex	30 tobolek	NB9654	4	49	Mega-lecithin 1325 mg	200+40 tobolek	NB6938	25	347
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	131	Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	8	107	Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	130	Selen 100 mg	30 tablet	NB9661	3	47
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	140	Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	30 tablet	NB9128	4	59
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	128	Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100+20 tablet	NB5770	10	144
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	183	Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200+40 tablet	NB1037	19	272
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	7	96	Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	94
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	172	Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	80
Hořčík	100 tablet	NB8301	9	121	Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	112
Hořčík 250 mg	30 tablet	NB8963	3	47	Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	7	105	Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Lutein Forte 20 mg	30 tobolek	NB9026	12	162	Zinek 25 mg	30 tablet	NB9647	3	45
Lutein Forte 20 mg	60 tobolek	NB2539	18	248					
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3004	9	126					
Lecithin 1200 mg	100+20 tobolek	NB5921	13	177					
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
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401	Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	684
Proenzi 3+	180+45 tablet	6853	75	660	Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	415	Proenzi Hyal	60 tablet	6113	39	349
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
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	431	Decolen	50 tablet	L3459	22	283
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	682	Decolen	100 tablet	L3466	40	517
CEM-M Hello Kitty	100 tablet	L4531	52	682	GelActiv Silver	60 tablet	L4606	23	300
CEM-M Spiderman	100 tablet	L4364	52	682	GelActiv Silver	120+30 tablet	L4590	45	634
CEM-M Gummi Hello Kitty	60 ks	L7379	12	165	GelActiv Silver	120+60 tablet	L5412	45	634
CEM-M Gummi Spiderman	60 ks	L7461	12	165	GelActiv Silver	60 tablet	L4606	23	300
CEM-M Gummies	60 ks	L6207	15	194	Lipoxal Xtreme II	60 tobolek	L6436	33	432
pro dospělé IMUNITA					Lipoxal Xtreme II	120 tobolek	L6443	60	783
CEM-M Gummies pro dospělé	60 ks	L6184	14	186					

# Dětský mozek a DHA

V rybím tuku jsou obsaženy omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které se přirozeně vyskytují v mozku. Tyto kyseliny jsou zejména u malých dětí zásadní pro vývoj centrální nervové soustavy a mozku.

**P**ři narození tvoří váha mozku 70 % hmoty mozku dospělého, zbytek hmoty se dotváří během předškolních let. I když je počet neuronů při narození konečný, při procesu učení jsou přebudovávány miliardy nervových spojení a dostatečný příjem živin, jak hlavních stavebních látek, tak ostatních kofaktorů (vitaminy, minerály, esenciální aminokyseliny), má pro vývoj mozku rozhodující

význam. Zajímavé je i složení mozku – tvoří ho převážně voda, tuk a proteiny. Tuky představují přibližně 60 % suché části mozku, přičemž nejvyšší zastoupení má omega-3 nenasycená mastná kyselina – kyselina dokosa-hexaenová (DHA), která vytváří až 20 % šedé kůry mozkové. Jedná se o velmi významnou látku, jež má zcela zásadní vliv na správný vývoj mozku a mentálních funkcí dítěte a zároveň pozitivně působí na činnost srdečně cévního systému a vývoj zraku.

## Lahodné řešení

Lidské tělo si neumí omega-3 nenasycené mastné kyseliny samo vyrobit, přitom by měly tvořit dvě třetiny denního příjmu mastných kyselin. Ačkoliv neexistují žádná oficiální doporučení pro příjem DHA u dětí, studie ukázaly, že skutečné příjmy jsou mnohem menší než dostatečné množství pro optimální růst a vývoj mozku dítěte. Zatímco většina expertů doporučuje nejméně 100 až 150 miligramů DHA pro děti denně, reálný příjem bývá přibližně pouze 20 až 50 miligramů. Nejbohatším přírodním zdrojem DHA je rybí tuk, který však většina dětí (zvláště těch střeoevropských, nežijících u moře) nemá příliš v lásce kvůli typickému pachu a chuti. Proto jednu z možností, jak zajistit dětem dostatečný příjem omega-3 nenasycených mastných kyselin, představují doplňky stravy s DHA. Walmark nyní přichází s jedinečným přípravkem **Martánci sirup Omega 3** s lahodnou medovo-pomerančovou chutí.

## Martánci sirup Omega 3

Nový doplněk stravy pro děti **Martánci sirup Omega 3 obsahuje nenasycené mastné kyseliny omega-3, které jsou nezbytné pro zdravý růst a vývoj dětského organismu. Přispívají ke správnému vývoji a funkci mozku a zraku.** Sirup je doporučován hlavně dětem v období intenzivního růstu. Martánci sirup Omega 3 je vyroben z přírodního rybího oleje a obsahuje doporučenou denní dávku omega-3 mastných kyselin v 10 ml sirupu. Neobsahuje žádná umělá barviva, sladidla ani konzervanty, a proto je **vhodný pro děti již od jednoho roku.**

**Novinka**



DOPLNĚK STRAVY

  
**Soutěž**  
Chyťte si  
rybičku!

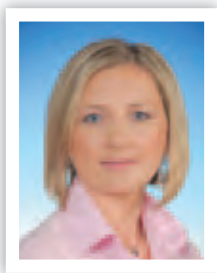
**Namalujte hezkou rybu  
a pošlete nám obrázek**

do 30. 11. 2012 na adresu  
Walmark, a. s., Nová továrna 1940,  
737 01 Český Těšín nebo na e-mail:  
farmainfo@walmark.cz. Obálku nebo  
e-mail označte heslem „Ryba“. Z došlých  
obrázků vybereme 5 nejhezčích a jejich  
autory odměníme veselou dětskou hrou  
Chyťte si rybičku!, která rozvíjí obratnost  
a rychlou reakci dětí.





# MÝTY okolo OČÍ



**MUDr. Gabriela Šírová,**  
oční lékařka, soukromá  
klinika Program H plus  
(www.programhplus.cz)

Vidění zásadně ovlivňuje kvalitu našeho života. Traduje se mnoho doporučení, jak si zachovat dobrý zrak a předcházet jeho zhoršování. Zda se tato doporučení zakládají na pravdě, vysvětluje **MUDr. Gabriela Šírová**, oční lékařka kliniky Program H plus.

## \* Sledování televize zblízka nebo čtení v posteli při horším osvětlení kazí oči.

„Zvýšenou zrakovou námahou se zrak nezhoršuje, refrakční „dioptrická“ vada se vyvíjí nezávisle na zátěži a má svoje zákonitosti, které nemůžeme ovlivnit ani pozitivně, ani negativně. Je však třeba používat správné brýle, abychom zabránili subjektivním obtížím, jako je bolest, pálení očí nebo bolesti hlavy.“

## \* Dlouhodobá práce na počítači kazí oči.

„Práce na počítači je spojena se zvýšenými zrakovými nároky, které se mohou projevit zrakovými obtížemi, zrakovou vadu však neovlivňují. Platí zde stejné zásady jako v předchozím případě. Práce s PC je kromě toho spojena se zátěží pohybového aparátu, se zvýšenou psychickou zátěží a stresem a emisí elektromagnetického záření. Pro snížení zrakové námahy je proto třeba pracovat při vhodném osvětlení – při denním světle dbát na správné umístění stolu a monitoru, eventuálně stínění oken žaluziemi, při umělém osvětlení dávat pozor na odlesk monitoru. Důležité je také zamezit oslnění.“

## \* Nošením brýlí a kontaktních čoček oči zleniví.

„Není to pravda. Velikost dioptrické vady je ve většině případů předem dána a vyvíjí se v průběhu života. Při dalekozrakosti (hypermetropii) se výška dioptrií během života postupně zmenšuje. U starších osob naopak může narůstat. U krátkozrakosti (myopie) během dospívání vada většinou roste. Tento trend se zpravidla zastavuje po ukončení růstu, v dospělosti. Dioptrie se také mohou měnit při vzniku šedého zákalu. Presbyopie (snížená schopnost zaostřování do blízka) je vada, která se objevuje po 40. roku věku a postupně se zvyšuje, je závislá na věku. Zásadou je nosit správnou korekci v brýlích nebo kontaktních čočkách a zabránit tak subjektivním obtížím.“

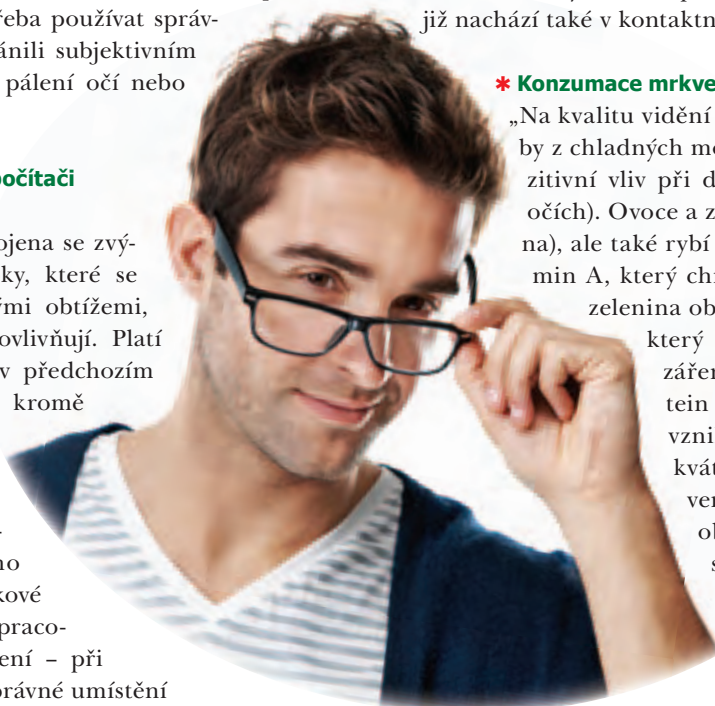
## \* Přímý pohled do slunce zhoršuje zrak jen dočasně.

„UV záření je vstřebáváno v povrchovém epitelu rohovky,

kde může způsobit bolestivé poškození. Dále může způsobit dřívější nástup či zhoršení zkalení čočky – šedého zákalu. A v neposlední řadě při dopadu na sítnici oka může dojít k nevratnému poškození. Proto je třeba oči chránit slunečními brýlemi s odpovídajícím UV filtrem. UV filtr se již nachází také v kontaktních čočkách.“

## \* Konzumace mrkve očím prospívá.

„Na kvalitu vidění mají vliv mnohé potraviny. Ryby z chladných moří obsahují DHA kyseliny (pozitivní vliv při degeneracích sítnice a suchých očích). Ovoce a zelenina (mrkev a listová zelenina), ale také rybí tuk, játra a vejce obsahují vitamin A, který chrání před šeroslepostí. Listová zelenina obsahuje také lutein a zeaxantin, který chrání před poškozením UV zářením. Vejce obsahují lutein, cystein a aminokyseliny, které tlumí vznik šedého zákalu. Víno (v adekvátním množství) zlepšuje prokrvení sítnice. Ořechy a olivový olej obsahují omega-3-mastné kyseliny... Je tedy zřejmé, že pro podporu zrakových funkcí je potřeba dodržovat pestrý a vyvážený jídelníček.“



INZERCE

## Lutein Forte 20 mg

Přípravek od Nature's Bounty obsahuje extra silnou dávku luteinu, který **podporuje oční funkce a chrání sítnici před oxidací**. Lutein jako významný antioxidant zároveň podporuje zdraví pokožky, protože ji pomáhá udržovat hydratovanou i v době, kdy je vystavena slunečnímu záření. **Užívá se 1 tableta po jídle nebo během jídla.**



DOPLŇKĚK STRAVY



# Víte, jak chránit nejcennější poklad - zdraví Vašich dětí?

**Každý rodič se snaží zabezpečit pro své dítě to nejlepší. Zdravá strava a dostatek vitaminů pro správný fyziologický vývoj dítěte k tomu rozhodně patří.**

Vitaminy a multivitaminy jsou doporučovány všem aktivním dětem, jejichž pravidelná fyzická zátěž zvyšuje požadavky na příjem těchto látek.

Martánci kromě základních vitaminů obsahují také komplex aktivních látek Imunactiv (beta glukan, zinek,

**Dávejte jim Martánky – nejoblíbenější multivitaminy pro děti v celé galaxii.**

vitamin C a bioflavonoidy), který společně s vitaminy a minerály přispívá ke správné funkci imunitního systému.

Zakoupíte ve vaší lékárně nebo na bezplatné infolince 800 141 141.

[www.martanci.cz](http://www.martanci.cz)  
[www.walmart.cz](http://www.walmart.cz)

Ke každému 100 tbl. balení Martánců získáte ZDARMA dárek – **svítící Martáprsty**



Doplňky stravy

## Tensoval duo control rozumí přesně každému srdci

**Naprosto PŘESNÝ a spolehlivý**

Máte doma tlakoměr?  
Pokud je Vám přes 45 let, měli byste začít s pravidelným měřením krevního tlaku. Získáte tak jistotu, že Vaše srdce a cévy jsou v pořádku.

**Tlakoměr nové generace**

**Tensoval duo control** – díky unikátní technologii umí měřit krevní tlak stejně **presně** jako rtuťový tlakoměr v ordinaci lékaře. Mohou ho užívat **všichni** pacienti, tedy i ti, kteří mají nepravidelný srdeční rytmus. **Speciálně tvarovaná manžeta** umožňuje bezbolestné nafouknutí a přesné nasazení na paži.

Přístroj mohou používat **2 osoby** a ukládat si do něj hodnoty měření (kapacita baterií pro 1400 měření). Tlakoměr je nositelem **nejvyššího stupně přesnosti měření** podle nezávislých lékařských společností. Záruční doba 5 let.



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

**HARTMANN**

# HOUBA jako OCHRÁNCE

Tahle zvláštní houba dostala své jméno podle tvaru a barvy klobouku, který připomíná ústřice. Je nejen chutná, ale má i spoustu dalších pozitivních vlastností pro lidský organizmus. Především dokáže podporovat imunitní systém. Čerstvou novinkou Walmarku je Hlíva ústřičná pro děti!

**O**d konce léta až do zimy můžete spatřit typické klobouky hlívy ústřičné na živých nebo odumřelých kmenech listnatých stromů, hlavně na bucích, ořešácích, břízách, vrbách a topolech. V roce 1917 německý mykolog R. Falck zveřejnil výsledky svých pokusů s jejím umělým pěstováním a **dnes je hlíva ústřičná třetí nejpěstovanější houbou na světě**, hned za žampiony a šitake. Za její oblibou ovšem nestojí pouze skvělá chuť a rozmanité možnosti kuchyňské úpravy, ale především **mimořádné léčivé vlastnosti**, které využívala už tradiční čínská a japonská medicína.

## Podpora imunity

Hlíva ústřičná obsahuje řadu léčivých a prospěšných biologicky aktivních přírodních látek jako např. **vitaminy řady B, C, D, K, proteiny, steroly a řadu minerálů a stopových prvků (Fe, K, P, Na, Zn, Se, Cr, Cu, B, I), 18 mastných kyselin a aminokyseliny**. Za její nejvýznamnější složku



jsou však považovány glukany, polysacharidy vyživující imunitní buňky organismu, z nichž **nejúčinnější je beta 1,3 D glukán**. Podle výsledků dosavadních výzkumů dostatečná hladina glukánů v organismu **urychluje přirozenou regeneraci buněk, napomáhá rekonvalescenci a zpomaluje proces stárnutí**. Vlivem glukánů dochází také ke zvýšení čisticí schopnosti buněk, a tím k podpoře **přirozeného odstraňování nežádoucích látek z těla** (toxinů, alergenů, cholesterolu,

## Glukany pomáhají při:

- \* infekcích a nachlazení
- \* únavě organismu
- \* oslabení imunitního systému
- \* bolestech kloubů
- \* stresu a zátěžových situacích
- \* rekonvalescenci

## Tip pro vás:

Upečte si zdravou bábovku s hlívou. Je to jednoduché, stačí do těsta přimíchat asi 40 g prášku ze sušené hlívy.

zbytků chemikálií ze stravy a léčiv). Glukanům je připisována i schopnost pomáhat chránit lidský organizmus před škodlivými druhy záření např. z televizorů, počítačů, mobilů a dalších elektronických přístrojů.

## Hlíva ústřičná pro děti

Nový doplněk stravy určený dětem obsahuje extrakt hlívy ústřičné a komplex vitaminů ve formě **cucavých tablet s lahodnou ovocnou příchutí**. Každá tableta obsahuje čistý výtažek hlívy ústřičné, který je zdrojem beta glukánů, a dále řadu vitaminů, jež jsou důležité pro vitalitu a pocit pohody. Vitamin C, vitamin B6 a kyselina listová obsažené v tomto výrobku podporují přirozenou funkci imunitního systému. **Přípravek je vhodný pro děti od 3 let. Užívají se 2 tablety denně.**

**Novinka**



DOPLNĚK STRAVY

## Hlíva ústřičná Plus s rakytníkem a echinaceou

Přípravek obsahuje mnoho přírodních látek, vitaminů, minerálů, stopových prvků a jiných biologicky aktivních a zdravých látek, jako jsou beta glukany, které jsou zmiňovány zvláště ve spojitosti s posílením imunitního systému.

**Hlíva ústřičná je v přípravku obohacena o výtažek z rostliny Echinacea** (třapatka nachová), která přispívá ke správné funkci obranného systému a stejně jako hlíva ústřičná pomáhá chránit náš organizmus před volnými radikály, které mohou vést k poškození buněk. Další složkou přípravku, která rovněž přispívá k podpoře obranyschopnosti organismu a zároveň podporuje zažívání a povzbuzuje metabolismus, je **rakytník řešetlákový**. Užívá se **1 tableta denně**.



DOPLNĚK STRAVY

# VIADERM COMPLETE

doplňěk stravy



## Tajemství krásy vlasy • nehty • pleť

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

Žádejte ve své lékárně.

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

## Urinal Akut® - VÍTĚZ TESTU 2011 Lékárníci doporučují ...

... na nepříjemné pocity a pálení při močení.

Doplňěk stravy



První pomoc **při náhlém vzniku potíží s močovými cestami** vyžadující rychlou a účinnou péči:

- Nejvyšší koncentrace brusinek na trhu
- Účinný obvykle již od prvního dne užití
- Stačí 1 tableta denně

VÍCE NEŽ BRUSINKY! Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo [www.uroinfekce.cz](http://www.uroinfekce.cz).

**WALMARK®**

**WALMARK®**

# velká soutěž

## Má to šťávu

### Kvíz

**1. Omega-3 mastné nenasycené kyseliny DHA obsahuje:**

- a. maso ovčích žijících na Novém Zélandu
- b. extrakt ze žraločích chrupavek
- c. tuk ryb žijících v chladných severských mořích

**2. Zdrojem účinné látky resveratrol jsou:**

- a. brusinky
- b. houby pěstované na kmenech stromů
- c. vinná réva

**3. Silymarin, který pomáhá chránit játra, je výtažek z**

- a. jírovce maďalu
- b. ostropestřce mariánského
- c. smetanky lékařské

**4. Hlíva ústříčná je nejvíce ceněná pro schopnost:**

- a. posilovat obranyschopnost organismu
- b. podporovat krevetvorbu
- c. urychlovat hojení ran

**5. Vápník nemůže být do kostí účinně zabudován bez současného dodání:**

- a. železa a zinku
- b. zinku a hořčíku
- c. hořčíku a manganu

**6. Firma Walmark byla založena v roce:**

- a. 2001
- b. 1990
- c. 1995

**7. Walmark má v současnosti několik zahraničních poboček. Jejich celkový počet je:**

- a. 7
- b. 8
- c. 5



**Catler®**

### Odšťavňovač JE 4010

Moderní přístroj si díky výkonnému motoru 1200 W a kvalitnímu nerezovému sítu s ostrým zpevněným titánem a se stěnami z mikrosítoviny (40 000 miniaturních otvorů) poradí téměř se všemi druhy ovoce a zeleniny. Zároveň zajistí maximální výtěžnost a přípravu té nejvyšší kvality čerstvé šťávy doslova během několika vteřin. Velký, 84 mm široký plnicí otvor umožňuje vkládat celá jablka nebo pomeranče (oloupané), aniž by bylo nutné krájet. Elektronické ovládání rychlosti (LCD displej) vám umožní nastavit si optimální rychlost pro daný druh ovoce či zeleniny a získat tak ještě více čerstvé šťávy. Více na [www.catler.cz](http://www.catler.cz)

#### Výherci soutěže o SodaStream:

**Zdeněk Pokorný** / Moravské Bránice  
**Jana Polášková** / Vsetín  
**Miluše Albrechtová** / Odolená Voda  
**Marta Mišovičová** / Odry  
**Petr Pawlas** / Karviná

Být členem Klubu zdraví Walmark a dobře znát portfolio jeho produktů se vyplatí. Jistě to potvrdí i výherci soutěže z únorového čísla KZW o přístroje SodaStream. Výhercům gratulujeme a vás všechny zveme k účasti v další soutěži. Dva z vás mohou nyní získat kvalitní odšťavňovač Catler v hodnotě 4 990 Kč a pro dalších pět úspěšných vylosovaných účastníků máme připravené balíčky plné zdraví Walmark.



Přímo z čerstvých plodů...

#### Pravidla soutěže

Zkuste správně odpovědět na otázky v našem kvízu a svoje odpovědi (např. 1a, 2b atd.) pošlete do 30. 11. 2012 na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz). Obálku nebo e-mail označte heslem „Kvíz-odšťavňovač“.

**Z došlých správných odpovědí vylosujeme dva výherce, kteří získají odšťavňovač Catler JE 4010 v hodnotě 4 990 Kč, a dalších 5 výherců, kteří dostanou balíčky plné zdraví Walmark.**



# knižní NOVINKY

pro potěchu vaší duše



## Schůdková metoda hubnutí

Antónia Mačingová

Jak správně zbavit organismus zátěže škodlivých látek? Jak získat pevně zdraví a plnohodnotný život? V této knize se dozvíte, jak se zbavit nezdravých návyků. Základem pro správné hubnutí je nastartovat metabolismus organismu tak, aby pracoval správně a ušetřil vám námahu se spalováním kalorií. Ověřený program Antónie Mačingové kombinuje potravinový správným způsobem. Stejně jako výběr potravin je důležitý i pitný režim – v knize najdete vysvětlení, v jakém množství jsou tekutiny tělu prospěšné a kdy už mohou škodit. S touto knihou se nikdo nemusí bát najíst se dosyta – toho správného jídla. (199 Kč, [www.KNIHCENTRUM.cz](http://www.KNIHCENTRUM.cz))



## Škoda nevařit (kuchařka plná hudby)

Martin Škoda

Tak to tu ještě nebylo! Sedmnáctiletý Martin Škoda vaří už dobrých osm let a nyní napsal kuchařku (nejen) pro své vrstevníky plnou skvělých receptů a hudby. Každé jídlo je připraveno s ohledem na potřeby a možnosti náctiletých a je v knize doprovázeno songem, který správně doladí atmosféru při i po vaření. Marty, jehož múzou je slavný Jamie Oliver, ale nevaří jen pro mladé – jeho originální jídla nadchnou všechny generace. Kuchařka je jedinečná nejen svým obsahem, ale také designem – o originální návrh a vazbu se zasloužili mladí umělci, kteří již mají na svém kontě ocenění za „nejkrásnější“ knihu roku 2010. (339 Kč, [www.smartpress.cz](http://www.smartpress.cz))

Každý recept je navíc doplněn songem, který může doladit atmosféru při vaření i po něm.



## Rájem rozhledným (3. vydání)

Autor: Jiří Štekl

Předchází druhé vydání knihy získalo hlavní cenu Czech Travel Press a bylo oceněno jako Nejlepší publikace roku 2009 v kategorii průvodců a kartografických děl. Třetí vydání navíc obsahuje dalších 38 nově postavených rozhleden, takže jejich počet už překročil magickou hranici tří stovek. Další 31 rozhleden autor překreslil a vtisknul jim aktuální podobu. Všechny rozhlednové objekty autor osobně navštívil a přístupové trasy v nakreslených mapkách na kole projel a ověřil. Vložena je opět velká mapa České republiky s přehlednou tabulkou a s více než dvěma tisíci údaji o našich rozhlednách. (349 Kč, [www.cykloknihy.cz](http://www.cykloknihy.cz))



## Léčitel

Antti Tuomainen

Napínavá detektivka vás zavede do Helsinek v blízké budoucnosti, kdy nastala fatální změna klimatu, která přinesla do zdejších ulic kromě přívalů vody také chaos. Dva dny před Vánoci zmizí beze stopy novinářka Johanna Lehtinenová. Policie, již se zoufale nedostává lidí a prostředků, se takovou „banalitou“ odmítá zabývat. Novinářčin manžel Tapani se pouští do pátrání na vlastní pěst... Kniha Léčitel vloni získala cenu pro nejlepší finský krimi román a letos je nominovaná na ocenění pro nejlepší skandinávskou krimi knihu. (259 Kč, [www.knihazlin.cz](http://www.knihazlin.cz))

Napínavý příběh, který vám nedá spát.

## Degasin – trávení bez nadýmání

Nejen při konzumaci problémových potravin způsobujících nadýmání, jako jsou luštěniny nebo košťálová zelenina, přijde vhod zdravotnický prostředek Degasin.

**Degasin přináší úlevu při střevních a břišních potížích** tím, že předchází nebo snižuje projevy spojené s tvorbou plynů. Obsahuje totiž **aktivní látku simetikon**, která narušuje povrchové napětí plynových bublinek obsažených v potravě a hlenu zažívacího traktu. Tyto bublinky se tak rozpadají. Plyny uvolněné tímto způsobem se pak mohou vstřebávat stěnou zažívacího traktu nebo vyloučit peristaltikou zažívacího traktu. **Degasin** se osvědčil také při přípravě na diagnostická vyšetření, jako je endoskopie, radiografie nebo vyšetření ultrazvukem. Jedná se o **nejsilnější přípravek proti nadýmání na českém trhu**.

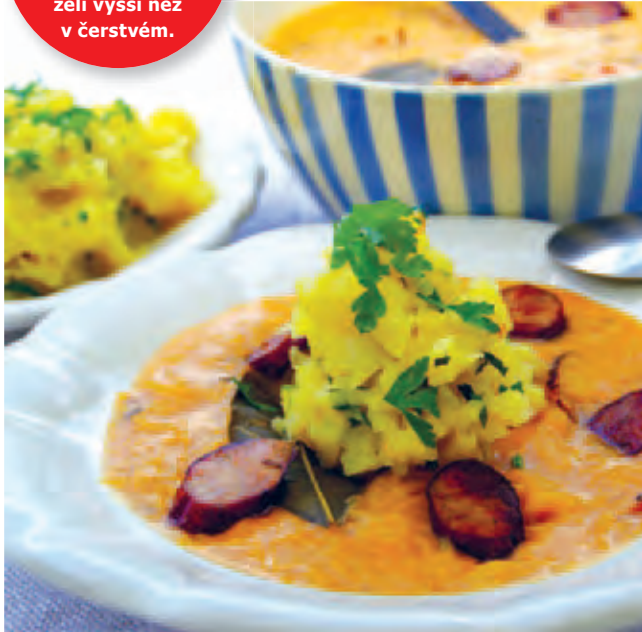
**Doporučené dávkování:** Pro zlepšení zažívacích potíží **užívejte 1 - 2 tablety** po každém hlavním jídle a zapijte je velkou sklenicí vody. Pro přípravu na diagnostické vyšetření užívejte podle pokynů svého lékaře.



ZDRAVOTNICKÝ PROSTŘEDEK

# Škoda nevařit

Obsah vitamínu C je díky bakteriím mléčného kvašení v kysaném zelí vyšší než v čerstvém.



## Zelňačka se št'ouchanými brambory

### Suroviny:

#### Na polévku

- \* 2 větší cibule
- \* 80 g špeku
- \* 1/2 pokrájené klobásky (1/2 pokrájené klobásky na ozdobení)
- \* 1 lžice sladké sušené papriky
- \* 1 lžice sádla
- \* 400–500 g kysaného zelí v nálevu
- \* 2 bobkové listy
- \* několik kapek bílého vinného octa
- \* 1–2 lžice hladké mouky
- \* několik snítek čerstvé hladkolisté petrželky
- \* kousek nakrájené chilli papričky
- \* 1/2 l vody
- \* špetka muškátového květu
- \* mořská sůl a čerstvě umletý pepř

#### Na brambory

- \* 8 středně velkých brambor
- \* 2 menší cibule
- \* hrst čerstvé petrželky
- \* mořská sůl a čerstvě umletý pepř

### Postup:

Špek nakrájejte na kostky a v hrnci na troše oleje společně s půlkou klobásy asi 4 minuty restujte. Cibuli oloupejte, nasekejte a přihod'te. Vše duste při střední teplotě, dokud cibule nezačne chytat barvu a nezměkne. Pak přidejte mouku a smíchejte ji s ostatními ingrediencemi. Pak již stačí přisypat sladkou papriku, špetku soli a pepře, chilli, bobkový list, muškátový květ, vodu a zelí (které jste zbavili přebytečné tekutiny) a vařit zhruba 30 min. při nižší teplotě. Ke konci vaření přidejte ocet, vše znovu zamíchejte a v případě potřeby dochuťte. Brambory oloupejte, nakrájejte a v osolené vodě vařte doměkka. Mezitím si nasekejte cibule a v rendlíku je spolu s máslem při střední teplotě restujte, dokud nezměknou a nezezlátnou. Hotové brambory slijte, přidejte cibulky, většinu nasekané petrželky, osolte, opepřete a vše zlehka rozšt'ouchejte. Klobásku opečte na pánvi. Polévku vlijte do talířů, přidejte brambory, osmaženou klobásku, zbytek petrželky a podávejte.

## Lahodný hruškový koláč s mascarpone

### Suroviny:

#### Na těsto

- \* 155 g hladké mouky
- \* 55 g cukru krupice
- \* kůra z 1 citronu
- \* 1 žloutek
- \* 60 g másla (plus kousek na vymazání formy)
- \* mořská sůl
- \* voda (dle potřeby)

#### Na náplň

- \* 220 g sýra Mascarpone
- \* 55 g cukru krupice
- \* 1 vajíčko
- \* 1/2 kávové lžičky vanilkového extraktu nebo cukru
- \* 1 lžice hladké mouky
- \* 4 velké nebo 8 malých hrušek
- \* št'áva z 1 citronu
- \* 50 g loupaných vlašských ořechů
- \* 1 lžice tekutého medu
- \* mléko (dle potřeby)

### Postup:

Do misky nasype mouku, cukr, nastrouhanou citronovou kůru, špetku soli, máslo a vše rozmixujte najemno. Přidejte vajíčko, 2 - 3 lžice studené vody a těsto opět mixujte, až se vám v misce vytvoří lepivější „hrudka“. Poprašte velké prkénko moukou a těsto na něm hněťte, dokud se nezeptví a téměř nelepí. Pak jej vložte do mikrotenového sáčku a ponechte asi 30 min v chladničce. Mezitím si předehejte troubu na 190 °C a nízkou formu na koláč vymažte máslem. Odpočinité těsto rozválejte na moukou poprášeném válu na plát vysoký půl centimetru, tvarem podobný připravené formě. Těsto vložte do formy a všude přimáčkněte, aby kopírovalo její tvar. Přečnívajíc okraje odřízněte. Formu s těstem vyložte pečicím papírem a vysypte na něj balíček čocky nebo fazolí (luštěniny slouží k zatěžkání těsta po dobu pečení). Takto připravené těsto dejte na 15 min. do trouby a snižte teplotu na 170 °C. Mascarpone, cukr, vajíčko, vanilku a mouku míchejte v misce, až se vytvoří snadno roztíratelný krém. Ten pak rovnoměrně naneste na vychladlé předpečené těsto a přidejte oloupané přepůlené hrušky zbavené jádřinců. Celý koláč zasype rozdrčenými oříšky a zakápněte medem. Pečte asi 45 min., dokud nebude povrch dozlatova opečený.



# Je *sůl* opravdu nad zlato?

Africké kmeny s primitivním způsobem života problémy s vysokým tlakem netrápí. Neznají totiž sůl. Jejich nadměrná spotřeba ve vyspělých zemích je naopak jednou z hlavních příčin vzniku hypertenze.



**Doc. MUDr. Věra Adámková, CSc.**  
Pracoviště  
preventivní  
kardiologie – IKEM  
Praha

**V** dřívějších dobách byla spotřeba soli (respektive sodíku) v celé populaci velmi nízká – asi 1 g denně. Sodík, který je potřebný k přenosu nervových vzruchů, svalové činnosti, buněčnému metabolismu atd., lidé získávali požíváním rostlin a později živočišnou stravou. Se zavedením zemědělství, chovem hospodářských zvířat a oblibou námořních cest vystala nutnost potravin konzervovat. A k tomu se nejlépe hodila sůl. Ta se zároveň stále častěji používala k ochucování pokrmů.

### Snaha veřejného zájmu

V dnešní době je spotřeba soli u naší populace několikanásobně vyšší, než je zapotřebí k normálnímu fungování organismu. Přitom už existuje řada důkazů o tom, že právě nadměrná spotřeba soli je příčinou hypertenze, a naopak její snížení vede i k poklesu krevního tlaku. Například pokles příjmu soli z 10 g na 6 g denně umožní u lidí s hypertenzí snížit systolický krevní tlak o 7 mm Hg a diastolický o 4 mm Hg. Na základě výsledků stu-

die z letošního roku, kterou provedli odborníci z University of California v San Francisku a jež prokázala, že pouhé snížení příjmu soli o 3 g denně by mohlo vést v USA k poklesu nově vzniklých srdečních onemocnění o 60 - 120 000, mozkových příhod o 32 - 66 000 a srdečních infarktů o 54 - 99 000, vyzval starosta New Yorku Bloomberg producenty potravin, aby o čtvrtinu snížili obsah soli ve svých výrobcích.

### Místo solničky bylinky

V současné době se spotřeba soli ve vyspělých zemích pohybuje nad 10 g/den u dospělých, bohužel často je i vyšší, zatímco doporučená dávka je v rozmezí 3-5 g/den pro dospělého a 1-3 g/den pro děti. To, co se snaží prosadit v zahraničí, se u nás asi hned tak nepovede, ale zvyšuje se aspoň tlak na výrobce potravin. Ti by měli do 5 let povinně uvádět na obalech všech svých výrobků vedle obsahu bílkovin, tuků a cukrů i obsah soli, aby umožnili zákazníkům lepší orientaci. Zároveň je nutná osvěta upozorňující

### Obsah sodíku v potravinách

Potravina	Na (mg)
šunka 90 g	3075
chleba 1 krajíc	110-175
jogurt bílý 230 g	160-175
tuňák 150 g	1500
sýr Cottage ½ kelímku	460



### Zjistili jsme

- \* **Vyšší příjem zeleniny a ovoce, které mají vysoký obsah draslíku, může nepříznivý účinek soli částečně kompenzovat.**
- \* **V některých kolových nápojích je více soli než ve slaných bramborových lupíncích.**
- \* **Sůl se přidává i do dortů, aby bylo těsto více našlehané.**

na nebezpečí vyplývající z nadměrného příjmu soli a nabádající například rodiče, aby začali s jejím omezováním u dětí v co nejučtější věku. A my všichni bychom měli odstranit ze stolu solničky, ochucovat pokrmy spíše bylinkami a k vydatně slaným potravinám, jako jsou např. některé sýry, uzeniny, smažené bramborové lupínky, hořčice nebo jídla z fast foodů, přistupovat velmi obezřetně.

INZERCE

## Přírodní cestou k optimálnímu tlaku

**Přirozené a bezpečné řešení pro udržení optimální hladiny krevního tlaku** představuje doplněk stravy OptiTensin, obsahující extrakt z listů olivovníku evropského, který **podporuje udržení zdravé hladiny krevního tlaku a také správné krevní cirkulace**. Extrakt z listů olivovníku má navíc silné anitoxidační účinky, které chrání tělo před negativními vlivy volných radikálů, a rovněž **pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu v krvi**. **Užívají se 1-2 tablety denně** minimálně po dobu 8 týdnů.



DOPLNĚK STRAVY





# VALAŠSKÉ WELLNESS

Chcete zažít romantický víkend v podhůří Beskyd? Ve Velkých Karlovicích na vás čekají kromě panenské přírody i termální bazény, cyklostezky, sjezdovky a skvělé frgály.



**Vyhraje s přípravkem Ginkgo-Ženšen-Q10 víkendový pobyt ve Velkých Karlovicích!**

Kupte si **2 balení výrobku Ginkgo-Ženšen-Q10** a čarovné kódy nám pošlete do 31. 12. 2012 na adresu Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte heslem „Velké Karlovice“. **Z došlých odpovědí vylosujeme výherce, který získá víkendový pobyt pro dvě osoby ve Spa hotelu Lanterna ve Velkých Karlovicích.**



DOPLŇEK STRAVY

**R**esort Valachy se nachází ve Chráněné krajinné oblasti Beskydy, pro niž jsou typické hluboké lesy plné hub, zelené louky s volně se pasoucími stády dobytka, průzračně čisté horské prameny řeky Bečvy i malebné valašské vesničky s typickými dřevěnicemi.

## Relax v lůně přírody

V posledních letech sem stále více lidí míří nejen za nádhernou přírodou, turistikou a cyklistikou (nově vybudovaná cyklostezka Bečva měří celkem 141 km), ale i za odpočinkem a relaxací, které nabízejí zdejší hotely zaměřené na wellness. Spa hotel Lanterna nabízí komfortní ubytování, špičkovou gastronomii (mezi gurmety je vyhlášená Zážitková restaurace Vyhlídka) a L-SPA s bazénem, saunovým světem a nabídkou masáží, kam mají hoteloví hosté kdykoli zdarma přístup. Stejně tak mohou bezplatně navštívit termální bazény a relaxační centrum Wellness Horal v nedalekém hotelu Horal. Tvoří ho 4 rezidence a některé z apartmánů mají dokonce saunu a domácí kino. Hosté jsou ovšem nejvíce nadšeni ze zdejších termálních bazénů se slanou vodou vyhřívanou na 36 °C a také ze saunového světa, jenž je svou špičkovou úrovní plně srovnatelný s podobnými zahraničními zařízeními. O své klienty se tu starají rodilí maséři z Thajska, Filipín a Srí Lanky. U hotelu je také golfové hřiště, lanový park a hřiště pro tenis a míčové hry.

## Na segwayích za výhledy

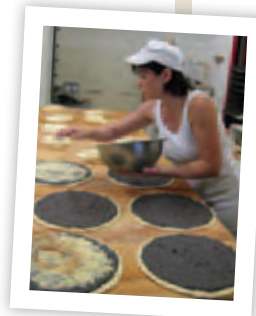
Třetí z hotelů – Galik – využívají především sportovci a turisté, kteří preferují jednodušší a levnější uby-

tování. Okolím vede dětská turistická trasa Hledej poklad na Galiku, v zimě je na dohled známý Ski areál Razula se čtyřmi sjezdovkami. Letošní novinkou Resortu Valachy je 2 km dlouhá Kulíškova naučná stezka okolím hotelu Horal pro děti, představující přírodu Beskyd, nebo půjčovna segwayí. Kdo tenhle dopravní prostředek ještě nevyzkoušel, měl by to rychle napravit. Nehlučný „dvoukolák“ si poradí i s náročnějším terémem a bez námahy vás vyveze i do zdejších kopců. Třeba na rozhlednu Čarták, která se nachází v nadmořské výšce 952 m. 137 schodů už ale musíte vystoupat sami... Odměnou vám bude jedinečný panoramatický výhled na hřebeny Beskyd, Javorníků a slovenských hor. Všechny aktuální novinky a informace o Resortu Valachy najdete na: [www.valachy.cz](http://www.valachy.cz)



## Náš tip:

### Nejlepší suvenýr je frgál

Valašsko je známé i svými gastronomickými specialitami. Mezi nejproslulejší patří frgály, kterým se tu říká i vdolky, pecáky nebo lopatáky. Mají v průměru 30 cm, váží 600 g a vždy obsahují jeden druh náplně. Naším favoritem je ten s povídly ze sušených hrušek. V téměř dvousetleté minulosti se však používaly i méně tradiční náplně – kysané zelí, mrkev nebo cukrová řepa. Zavítáte-li do Karlovic 5. - 7. 10., můžete zažít Karlovský gastrofestival, kde se soutěží o nejlepší frgál.



Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 10. 2012 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. **Na 5 vylosovaných úspěšných luštitelů čekají zajímavé knižní novinky.** Pro 10 dalších šťastných výherců máme připraveny balíčky plné zdraví Walmark. Výherce uveřejníme na www.kzw.cz

POMŮCKA: HO, MTE, TOSCA	UHERSKÁ SPRÁVNÍ JEDNOTKA	DEKORATIVNÍ ČÁST STAVBY	CHEM. ZN. LITHIA	KÓD LETIŠTĚ MONTE ALEGRE		NE POZDĚ	INICIÁLY ZPĚVAČKY NAVAROVÉ	OZDOBNÝ PTÁK		CHOBOTNATCI	VELEHORSKÝ ŠTÍT	INICIÁLY HERCE PAVELKY	FIALOVÝ ODSTÍN	OZNÁMIT ÚŘADŮM
ČÁST BIBLICKÉHO TEXTU					VŠEOB. ZDR. POJIŠTOVNA				DOHROMADY					
1. DÍL TAJENKY									TUK					
									HRA V MARIÁŠI					
CHEM. ZN. PLUTONIA			ELIŠKA DOMÁCKY				POCHODOVÝ POVEL					POPĚVEK		
			HRANIČNÍ POPLATEK				SVAZ POŽÁR. OCHRANY					ZÁBAVNÝ POŘAD HOVOR.		
ZNAČKA ARKUSU				TECHNICKÁ SPRÁVA SLUŽEB ZKR. ZDE				NÁZEV HLÁSKY N			ODĚV			
								OBYTEL IRSKA			VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			
	OCEINIT	LEHKÉ TOP. OLEJE ZKR.											3. DÍL TAJENKY	CITOSLOVCE OPOVRZENÍ
		2. DÍL TAJENKY					NÁPOJE HOVOROVÉ							
SLADKOVODNÍ DRAVA RYBA							UŠNÍ, NOSNÍ, KRČNÍ LAT. ZKR.				NEKVALITNÍ ZBOŽÍ			
SPZ HODONINA												SNÍŽENÝ TÓN E NA KTERÉM MÍSTĚ		
INICIÁLY HEREČKY MUTOVÉ											INICIÁLY BÁSNIKA ERBENA			
ZNAČKA DECIBELU											ŠLECHTICKÝ PŘÍDOMEK			ČTYŘHRA HOVOR.
ZÁPORKA											KONEC ANGLICKY			
OSOBNÍ ZÁJMENO												INIC. HOKEJ. ELIÁŠE		
												STÁTNI POKLADNA		
TAHLE											RODOVÝ ZNAK			
											INIC. ZPĚV. TURNEROVÉ			
INICIÁLY ZPĚVAČKY CSAKOVÉ			JEDOVATÝ JEHLIČNAN	INICIÁLY PREZIDENTA NIXONA	DRUH PŘIPOJENÍ K INTERNETU		ZRNO BEZ SLUPKY	REMÍZA V SACHU	AKADEMICKÉ GYMNAZIUM ZKR.	ZLÝ SKŘÍTEK				
AKVARIJNÍ RYBKA							ZNAČKA KILOPASCALU				ZVUK TROUBENÍ TRUBKY		PUCCINIHO OPERA	GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ ZKR.
											KONTO			
	LUPEN	ASIAT					POKRM Z KOSTEK MASA					RENTGEN MED. ZKR.		
		ŘECKÉ PÍSMENO					ČÁST TĚLA					KNIHA ANGLICKY		
LISOVACÍ ZAŘÍZENÍ				OBYTEL ČÁSTI BRITÁNIE					ČERNOBÍLÉ ZKR.			KUŇ KNIŽNĚ		
				SOUHLAS					DOSTIHOVÝ PES			UMĚLA HMOTA		
INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.			POBÍDKA	FILMOVÝ MIMOZEMŠTAN				EGYPTSKÝ FARAON						NÁZEV HLÁSKY L
								OZNAČ. ČES. LETADEL						
ZAÚPĚNÍ							4. DÍL TAJENKY							
TAHLE							OHLEDUPLNOST				ZNAČKA KILOKALORIE			



„Můj ověřený trumf  
na prostatu“



Vsadte na modrou, vsadte na Prostenal i vy.

## Prostenal® s Perfect Complexem

### Komplexní péče o vaši prostatu

Nejprodávanější doplněk stravy v péči  
o prostatu v ČR\* ✓

Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓

Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓

Přispívá k normální funkci prostaty ✓



Doplněk stravy

\*Zdroj: IMS Health OTC Audit ČR (12C2 UROLOG.MALE COND. PRODUCTS, OTC NON REG), YTD 07/2012, počet ks

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

Walmark, a. s., Třinec, Česká republika, e-mail: [farmainfo@walmark.cz](mailto:farmainfo@walmark.cz). K dostání ve vaší lékárně • Bezplatná infolinka 800 141 141



## Pečujte s námi o své zdraví a zdraví vaší rodiny!

Jak se přihlásit do Klubu zdraví Walmark:

1

Vyplňte registrační formulář na internetových stránkách klubu, na adrese [www.klubzdravi.cz](http://www.klubzdravi.cz)

2

Volejte zdarma na bezplatnou linku na číslo **800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 19.00 hod.

3

Pošlete poštou vyplněný registrační formulář podle informací na straně 2 tohoto časopisu.