

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ



ÚNOR 2012

Soutěž
Pojed'te
s Martánky
k moři!

Marek
V A Š U T

Po padesátce
si tělo žádá
více pozornosti



Kouzlo
ženskosti
nový Decolen



Kolagen
pro pevné
a pružné tkáně

Hlavalámání
lidi sblížíuje
RNDr. Jaroslav Flejberk

Royal Jelly Bio
Zdraví
z úlu



Lutein Forte 20 mg

Špičková novinka v péči o lidský zrak!

- podporuje zdravé oční funkce
- chrání sítnici proti oxidaci
- podporuje zdraví pokožky
- pomáhá udržovat pokožku hydratovanou

Extra silná
dávka luteinu
v 1 tobolce



HairBooster

Prémiová výživa pro vaše vlasy



- napomáhá zajistit správné prokrvení vlasové pokožky, a tím vhodnou výživu vlasovým cibulkám
- dodává látky nezbytné pro růst vlasových buněk
- příznivě ovlivňuje strukturu vlasu
- pomáhá regulovat tvorbu vlasového mazu
- udržuje přirozenou barvu vlasů



Oba přípravky jsou notifikovány MZ ČR jako doplňky stravy.



obsah

v tomto čísle najdete...

8
Zdraví z úlu



Vážení a milí přátelé,

dovolu mi, abych Vás poprvé v novém roce pozdravil a za všechny kolegy ve Walmarku popřál hodně zdraví, štěstí a úspěchů jak v pracovním, tak i soukromém životě. Jsem přesvědčený, že i díky našim novým přípravkům, které Vám chceme představit na následujících stránkách, strávíte závěr zimního období ve zdraví a vstoupíte do jara v dobré náladě a v kondici.

S jarním obdobím dobře koresponduje i náš nový a skutečně výjimečný produkt. Jsme velmi rádi, že můžeme ve spolupráci se společností ArcoPharma, největším výrobcem včelí mateří kašičky v Evropě, uvést na český trh výrobek Royal Jelly Bio. Obsahuje mateří kašičku, považovanou odjakživa za „zážrak přírody“ a doporučovanou nejen včelaři, ale i lékaři, v žádané tekuté formě a ve vysokých denních dávkách. Kromě doplňku stravy pro dospělé jsme připravili i jeho vhodnou variantu pro děti od tří let. Úplnou novinkou je také Urinal sirup s čistým extraktem z brusinek NutriCran®, který přispívá ke zdraví močových cest. Velkou výhodou tohoto sirupu je jeho výborná chuť a možnost podání i dětem již od 1 roku věku. V tomto čísle časopisu máme také několik stránek určených hlavně ženám. Speciálně pro ně uvádíme celou řadu novinek. Jednou z nich je přípravek pro krásný dekolt Decolen, který uvádíme na trh v novém, vylepšeném složení. Inovace se dočkal i přípravek pro zdravé žíly – známý Varixinal.

To je námátkou několik z celé řady novinek, které jsme pro vás přichystali. Kromě nich najdete v novém zpravodaji samozřejmě i vše ostatní, na co jste zvyklí – zajímavé rozhovory s lidmi, kteří jsou úspěšní ve svém oboru, názory a zkušenosti s výrobky Walmarku od ostatních členů Klubu zdraví a také soutěže, v nichž můžete i tentokrát vyhrát zajímavé ceny.

Věřím, že se Vám bude nové číslo zpravodaje líbit, děkuji za Vaši přízeň a přeji Vám úspěšný celý nový rok 2012.

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



4 **Máte slovo**

6 **Víte, že**
Zajímavosti ze světa zdraví

7 **Ohlasy**
Byl to skvělý dárek

8 **Novinky**
Zdraví z úlu

10 **Setkání**
Marek Vašut

12 **Walmark pomáhá**
Tekuté brusinky

13 **Velká soutěž**
Znáte nás dobře?

14 **Walmark se představuje**
Mgr. Antonín Malík

17 **Klubové stránky**

21 **Zaujalo nás**
Hlavalámání lidí sblízuje

22 **Novinky pro ženy**
Kouzlo ženskosti

23 **Aktualita**
Rychlá pomoc

24 **Pro maminky**
Všechno v našem těle musí být v rovnováze

26 **Názor odborníka**
Diety pod lupou

27 **Životní styl**
Trojlístek pro vaši pohodu

28
Nad jídlem musíme přemýšlet



21
Hlavalámání lidí sblízuje

28 **Zdravá kuchyně**
Nad jídlem musíme přemýšlet

30 **O čem se (ne)mluví**
Netrápí vás meteorismus?

31 **Do knihovničky**
Pro potěchu vaší duše

32 **V kondici**
Kolagen – pro pevnost a pružnost tkání

33 **Relaxace**
Víkend na zámku

34 **Křížovka**

32
Kolagen

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu
Vychází: 2x ročně **Číslo, místo a datum vydání:** 1/2012, Český Těšín, únor 2012
Registrace: MK ČR E 20359
Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec, IČ: 536016



máte SL[☀]VO

pište, faxujte, mailujte...



Favority jsou Martánci

Dobrý den,
začetla jsem se v časopise do pochvalných článků od ostatních uživatelů vašich výrobků a rozhodla se k nim přidat. Jsem již několik let členkou KZW a už jsme doma vyzkoušeli mnoho produktů. Našimi favority u dětí se stali Martánci, jak jinak než velké balení s překvapením. Zelených potvůrek z jiné planety máme celou rodinku, martámluvič nám sice unikl, ale už máme spadeno na martášpion. Já nedám dopustit na Viaderm, rostou po něm vlasy tak, že si toho všimla i moje kadeřnice a začala ho sama používat, takže jsem Vaše chodící reklama :-). Naše babička si

Pochvala za Prostenal

Vážení,

jsem již mnoho let Vaším členem a využívám Vámi nabízené produkty. Rád dnes připojuji i pochvalu a dík za Vaše přípravky, především za Prostenal. Je mi 88 let a před 4 roky mi musel být vyměněn kyčelní kloub levé nohy. Po operaci ale došlo ke zhoršení funkce močového ústrojí. Jediné možné řešení bylo použití katetru. Začaly ale problémy s oblékáním, a tak jsem začal užívat Váš přípravek Prostenal. Pravidelné používání tohoto doplňku stravy přispělo rychle k normální funkci prostaty a ke správné funkci močového ústrojí. V současné době je pro mne i měsíční výměna katetru normální návštěva u ošetřujícího urologa. S Vaším přípravkem Prostenal se cítím opravdu dobře a mohu ho i ostatním členům doporučit.

Olda Litych, Vaš člen KZW č. 29907526

Vážený pane Litychu, svým dopisem i následným telefonátem jste nám udělal velkou radost! Obdivujeme Vaši vitalitu a trochu neskromně si říkáme, že snad na ní máme také trochu podíl... Jsme moc rádi, že Vám naše doplňky stravy pomáhají, a přejeme, aby Vám obdivuhodná duševní svěžest vydržela co nejdéle a Vaše fyzické obtíže se snížily na minimum. Do pošty hned dáváme další balení Prostenalu pro Vás.



DOPLNĚK STRAVY

zase pochvaluje OptiTensin, který jí dělá moc dobře.

Přeji Vám hodně ZDRAVÍ!

Vaše věrná členka Hana Borkovcová
z Nového Boru

Dobrý den paní Borkovcová, děkujeme, že nám děláte „chodící reklamu“, jak jste trefně vyjádřila, protože tenhle způsob propagace na osobní doporučení funguje určitě nejlépe. Těší nás, že si přípravky Walmarku našly ve Vaší rodině svoje pevné místo, Vaším dětem posíláme další „zelené potvůrky“ s překvapením. Přejeme hodně zdraví celé rodině.



DOPLNĚK STRAVY



Proenzi zpřijemňuje život

Moc vás zdravím, moji milí Walmarácci, jsem nadmíru spokojenou členkou KZW a produkty Walmarku mám otestované jak na sobě a své rodině, tak i na kamarádech a známých, a za celou dobu zaznamenávám jen samé pozitivní výsledky. Jelikož mám tři malé děti, Martánci jsou jejich pravidelní kamarádi, a musím uznat, že za dobu, co se s nimi kamarádí, nežívaly antibiotika, což bylo dříve pravidelností. Proto moc děkuji za skvělý „martánský vynález“. A co nemůžu opomenout? Tak to je bezkonkurenční doplněk stravy PROENZI, který zpřijemňuje život mému tatínkovi. Mnoho let trpí bolestí a otoky kloubů, což ho velmi omezuje v pohybu. Před několika lety mu Ježíšek přinesl PROENZI a od té doby se jeho potíže velmi zlepšily a zmírnily. Chtěla bych Vám všem za celou svoji rodinu a spokojené přátele moc poděkovat za to, že nám zpřijemňujete život a staráte se o naše zdraví. **JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA, S WALMARKEM JE ŽIVOT PRÍMA!!!**

S pozdravem a velkými DÍKY
Blanka Orsáková, Brumov

Vážená a milá paní Orsáková,
Váš originální slogan se nám natolik zalíbil, že jsme ho hned využili v úvodu rubriky. Rádi si vždy vylechneme konkrétní zkušenosti s našimi přípravky, proto nás potěšilo, že Martánci bezesporu podpořili imunitu Vašich dětí, a doplněk stravy Proenzi zase zpřijemňuje život Vašemu otci. A představte si – letos Ježíšek nechal Proenzi pro Vašeho tatínka u nás ve Walmarku, tak Vám ho hned posíláme :) Hodně zdraví!



DOPLNĚK STRAVY

JARO, LÉTO, PODZIM, ZIMA, S WALMARKEM JE ŽIVOT PRÍMA!

... tenhle slogan jsme si nevymysleli, jak by se mohlo zdát, v reklamním oddělení Walmarku, ale poslala nám ho ve svém dopise členka našeho Klubu zdraví paní Blanka. Děkujeme jí i Vám všem za krásné dopisy, které jsou pro nás tou nejhezčí odměnou za naši práci.

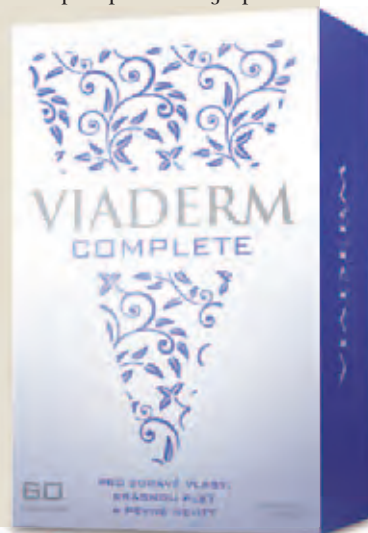
Rychlý účinek

Dobrý den, po porodu naší dcery se mi výrazně zhoršila kvalita vlasů, začaly mi i hodně vypadávat. Po česání jsem hned měla plný kartáč vlasů a o koupelně a mých zádech ani nemluvě. Když jsem přestala kvůli nedostatečné tvorbě mlíčka kojit, přemýšlela jsem o nejlepším doplňku stravy. Proto když dorazil email s mimořádnou výhodnou nabídkou, kde byl mimo jiné i Váš produkt Viaderm, neváhala jsem a ihned objedнала. Byla jsem moc mile překvapená, jak rychle mi zabral. Po týdnu užívání vypadávání vlasů téměř ustalo a já jsem spokojena jako nikdy předtím. Zlepšila se totiž i kvalita pokožky, která se mi už tolik nevysušuje. Určitě budu Viaderm doporučovat kamarádkám, které mají stejný problém. Děkuji také za dáreček v podobě nehtové péče, který se bude hodit i pro mé umělé nehtíky. Přeji všem hodně zdraví a stejně dobrých zkušeností s výrobky od Walmarku.

Vaše věrná zákaznice Lucie Wutzelová, Slavkov u Brna



Hezký den i Vám, paní Wutzelová, děkujeme za hezký dopis, z něhož je zřejmé, že přípravek Viaderm dobře plní poslání, k němuž je určen – a sice pomáhat ženám při péči o jejich vlasy, nehty a pokožku. Neocenitelnou službu pak představuje pro maminky, které potřebují po náročném období těhotenství a kojení „dočerpát“ potřebné vitaminy, minerály a stopové prvky, jejichž absence se projevuje například nadměrným vypadáváním vlasů a zhoršeným stavem nehtů a pokožky. Přejeme Vám hodně zdraví a radosti z Vaší dcerky a posíláme Vám nové balení přípravku Viaderm Complete pro podporu Vašeho zdraví a krásy.



DOPLNĚK STRAVY



Kyselina listová a malé děti

Výhody užívání doplňků stravy obsahujících kyselinu listovou v průběhu těhotenství nemusí souviset jen s předcházením vzniku různých vývojových vad plodu, ale rovněž mohou snižovat riziko závažného opoždění ve vývoji řeči u dětí do tří let. Studie s 38 954 norskými dětmi ukázala, že **děti matek, které v období kolem početí užívaly kyselinu listovou, měly nižší riziko zpoždění v souvislosti s vývojem řeči v porovnání s dětmi matek, které kyselinu listovou neužívaly.** Studie se týkala dětí, které se narodily před rokem 2008, a vědci se zaměřili na období 4 týdny před a 8 týdnů po početí v souvislosti s užíváním kyseliny listové u matek těchto dětí. Bylo zjištěno, že 0,9 % dětí, jejichž matky neužívaly v tuto dobu žádné doplňky stravy, mělo závažné zpoždění ve vývoji řeči. Podobné výsledky byly pozorovány u dětí matek, které ve sledovaném období sice užívaly doplňky stravy, ale ty kyselinu listovou neobsahovaly.

Zdroj: JAMA, 2011, Volume 306, Issue 14, Pages 1566 – 1573; Autoři: C. Roth, P. Magnus, S. Schjölberg et al: „Folic Acid Supplements in Pregnancy and Severe Language Delay in Children“



VÍTE, Že...

novinky ze světa zdraví

Fakta:

Člověk by musel sníst denně 12 pomerančů, aby pokryl doporučenou denní dávku vitamínu C.



Lepší je obvyčejný

„Mléko a mléčné výrobky včetně jogurtů jsou významným zdrojem vápníku nezbytného pro tvorbu kostí, zubů a plnění dalších významných fyziologických funkcí. Vápník je v nich zejména vázán na bílkoviny mléka. Platí tedy úměra, že čím vyšší je podíl bílkovin, tím vyšší je obsah vápníku. Spotřebitelé se však někdy mylně domnívají, že obsah vápníku je úměrný obsahu tuku. Pravdou je však přesný opak: čím vyšší je obsah tuku v jogurtu, tím obsahuje méně bílkovin a úměrně tomu i méně vápníku. Z výše uvedeného vyplývá, že smetanový jogurt obsahuje méně vápníku než ten „obyčejný,“ vysvětluje ing. Jiří Kropáček z Českomoravského svazu mlékárenského.

Snadná pomoc

Podle výživových doporučení EU by měl dospělý člověk zkonzumovat týdně asi 2 porce tučného rybího masa, které obsahuje lidskému tělu prospěšné omega-3 nenasycené mastné kyseliny. Téměř polovina obyvatelstva ČR má ale ryby na jídelníčku méně než 1x týdně, což je dáno nejen jejich horší dostupností, ale i našimi stravovacími zvyklostmi. Mnohé navíc odrazuje typická rybí chuť a pach. Doplněk stravy **Omega 3 rybí olej FORTE obsahuje olej z ryb žijících v chladných arktických mořích, které jsou známé vysokým množstvím omega-3.** Dopřejete-li si 2 – 3 tobolky tohoto přípravku denně, získá vaše tělo 3000 mg rybího oleje, což odpovídá doporučené denní dávce. A proč jsou pro nás omega-3 tak prospěšné? Především pomáhají udržovat správnou hladinu cholesterolu, podporují optimální funkci srdce a cév, imunitu, zrak a můžou také pozitivně působit na naši duševní pohodu.



DOPLNĚK STRAVY

Nyní také
akční balení
2+1 ZDARMA!



DOPLNĚK STRAVY

Blíž k přírodě

Spektrum Energy je komplexní multivitaminový a multiminerální přípravek nové generace. Jeho složení je unikátní tím, že **všechny vitamíny a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů, jež se nacházejí v přírodě.** Spektrum Energy je navíc obohaceno o koenzym Q10, který je prospěšný v době zvýšených energetických nároků organismu. Doplněk stravy Spektrum Energy obsahuje nezbytné vitamíny a minerály pro podporu imunitního systému lidského těla a je vhodný v případech neustálé únavy, slabosti nebo nedostatku koncentrace. Vitamíny B komplexu pomáhají zvýšit vitalitu a snižovat pocit vyčerpání, vitamíny A, C, D, měď, zinek a selen jsou důležité pro podporu imunity a vitamin D je nezbytný pro optimální vstřebávání a využití vápníku. Celé spektrum účinných látek tak přispívá k udržení kondice a pocitu lepší aktivity.

Byl to *skvělý* DÁREK

Bolesti zad a kloubů se staly doslova epidemií a tento problém se týká všech generací. Důvod je jasný – jen málo času věnujeme pohybu a sedíme víc, než je zdravo. Proto je určitě zajímavým nápadem pracovní židle, která místo strnulého sezení nutí člověka stále se trochu hýbat. Zdravotní židle SpinaliS v hodnotě 13 990 Kč byla i hlavní cenou v naší soutěži s kloubní výživou Proenzi 3+, kterou jsme vyhlásili v minulém čísle našeho časopisu. Šťastnou vítězkou se stala paní **Hana Moravcová** z Králík, již jsme stihli výhru doručit ještě před Štědrým dnem, takže ji měla jako dárek pod vánoční stromeček.

* Kde vás zastihla zpráva o výhře a jaké byly vaše první pocity?

Tak to si pamatuji docela přesně. Zrovna jsem pila svoji odpolední kávu, když zazvonil telefon. Nejprve jsem si myslela, že zase volá mobilní operátor, aby mi nabídl nějaký výhodný nový mobilní tarif... Informaci o výhře jsem samozřejmě nejdříve vůbec nemohla uvěřit, když jsem ale zjistila, že je to pravda, a ne nějaký vtíp, měla jsem velkou radost. Navíc to byl skvělý dárek, protože přišla těsně před Vánoce.

* Je zdravotní židle SpinaliS vaše první výhra, nebo už jste někdy něco vyhrála?

Je to vlastně moje druhá výhra. Asi před patnácti lety jsem na silvestrovské oslavě vyhrála na zakoupení los sud piva. Ten jsem tam tehdy samozřejmě nechala, takže hmotná výhra je to vlastně první. Ještě musím podotknout, že mě po oznámení výhry potěšila nabídka prodejce předem si vybrat barvu čalounění. Zvolila jsem světle hnědou kombinaci, která nejlépe ladila s ostatním zařízením pokoje.

* Jak rychle jste si na novou židli zvykla? V čem je sezení na ní jiné oproti té klasické kancelářské?

Musím říct, že úplně první byl pocit nejistoty. Ale ten netrval dlouho, mám totiž doma rehabilitační míč a sezení na židli SpinaliS mi jej připomíná. Velký rozdíl vidím hlavně v tom, že vás sezení na této židli nutí mít tělo ve správné pozici. Proto bych určitě židli doporučila všem, kdo mají nějaké zdravotní problémy. Můj osobní názor totiž je, že mnoho potíží pochází od páteře.

* Při jaké činnosti budete hlavně židli využívat?

Jsem učitelka, ve škole toho mnoho ne-

nasedím, ale určitě ji využiji doma, jak při přípravě na výuku, opravování úloh nebo při práci na počítači, u něhož musím také denně trávit dost času. Ze židle mám opravdu velkou radost a předpokládám, že mi pomůže zmírnit určité zdravotní potíže. Sezení na ní je opravdu příjemné, člověk má pocit, jako by se stále trochu protahoval. Určitě ji mohu všem čtenářům doporučit.

* Jste zvyklá pravidelně sportovat?

Mám sport velmi ráda, bohužel mi na něj nezbyvá moc času. Žiji v malém městečku Králíky, ležícím v nejuvýchodnějším cípu Čech na rozhraní Moravy a Polska, v okrese Ústí nad Orlicí. Králicko je oblast s nádhernou přírodou, obklopená horami – výběžkem Orlických hor, předhůřím Hrubého Jeseníku a Králickým Sněžníkem – proto často pořádáme s přáteli turistické výstupy. Kromě toho jezdím ráda na kole a plavu. Pohybu si ale užiji dost i při své profesi.

* Máte ještě nějaké další zájmy a koníčky?

Nejvíce času věnuji své profesi a také pomoci při pořádání mnoha každoročních akcí, které se v Králickách pořádají pro zdejší děti i dospělé. Ráda vařím a něco pěkného si přečtu. Zájmů mám spoustu, jen toho času kdyby bylo o trochu víc.

* Vyzkoušela jste už dříve kloubní výživu Proenzi 3+, nebo jste si ji koupila poprvé v rámci soutěže?

Přípravky Proenzi užívám již několik let, i v tomto případě jsem to brala jako součást pravidelné objednávky bez ohledu na soutěž. Tentokrát jsem však objednávala navíc ještě jedno balení pro manžela své neteře. Kloubní výživu

považuji za dobrý způsob, jak si dlouhodobě udržet funkčnost a zdraví pohybového ústrojí.

* Jaké další doplňky stravy od Walmarku nejčastěji nakupujete?

Pravidelně objednávám trojkombinaci Vápník-hořčík-zinek, Proenzi v tabletách, Proenzi gel, Hespudin gel, Rakytník, Hlívu ústříčnou, Pupaluku, Imunactiv, Omega 3, Vitamin C a ještě mnohé další. Jsem dlouholetou členkou Klubu zdraví, inspirovaly mne k tomu výhodné podmínky nákupu, snadný způsob objednávání a jistota, že bez dlouhého shánění vždy dostanu vše, co potřebuji.



Zdraví z ÚLU



Mateří kašička je jeden ze zázraků přírody, který vzniká spojením rostlinného a živočišného světa. Její blahodárné účinky si nyní můžete sami vyzkoušet díky novým doplňkům stravy Royal Jelly Bio a Royal Jelly Bio Junior.

Mateří kašička je hustá, mléčně bílá hmota s typickou vůní a kyselou chutí, která se tvoří ve slinných žlázách včelích dělnic. Ty ji využívají ke krmení larev v prvních třech dnech po narození a především mateří kašičkou krmí matku po celou dobu jejího života. To je také důvod, proč se vzácně tektině přezdívá „včelí mléko“.

Elixír života

Mateří kašička obsahuje celé spektrum látek s blahodárnými účinky. Jsou to například vitaminy (B2, B5, B6, E, H, kyselina listová), fosfolipidy,

5x
o medu

1. Stará egyptská legenda vypráví, že včely jsou oživilé slzy boha slunce.
2. V papyru „Kniha přípravy léků na všechny části lidského těla“, který vznikl před 3500 lety, jsou uvedeny recepty, v nichž je med popisován jako účinný lék.
3. Římané dobře znali konzervační účinky medu a nakládali do něj čerstvě ulovené ryby, aby se při převozu nezkazily.
4. Mateří kašička je právem nazývána zázrakem přírodní medicíny. Vyrábí ji včely, aby nakrmily včelí královnu. Tento speciální pokrm prodlužuje život královny v porovnání se včelami až 40násobně!
5. Slovo „honey“ (med) pochází z germánského slova „hunaga“ (zlatý).



MUDr. Jana Hajdušková je absolventkou FVL Univerzity Palackého v Olomouci a mnoho let pracovala jako lékařka. Je také absolventkou Ústřední včelařské školy ČSV a působí jako učitelka včelařství. Její zajímavé přednášky a články o využití včelích produktů pro lidské zdraví mají u odborníků i laiků velký úspěch.

Mateří kašička očima lékaře

Podstatnou část mateří kašičky tvoří bílkoviny a aminokyseliny, zajímavá je přítomnost nenasycených mastných kyselin, což vysvětluje příznivé účinky na stabilizaci hladiny cholesterolu. Důležité jsou vitaminy B, minerály, látky s hormonálním efektem a mnohé další složky, které se dosud nepodařilo identifikovat. Vzhledem ke své hormonální povaze se mateří kašička neuzívá dlouhodobě (s výjimkou léčby klimakterických potíží), ale formou léčebných kúr – jedna kúra trvá asi 3 týdny a opakuje se nejdříve za půl roku. Mateří kašička významně podporuje imunitu, má mohutný harmonizační účinek na lidské tělo, proto působí pozitivně i u stavů, které vznikají poruchami centrálního nervového systému. Je také vynikajícím doplňkem u degenerativních onemocnění mozku (Parkinsonova či Alzheimerova choroba, stařecká demence), u poruch příjmu potravy (nechutenství, špatné prospívání dětí). Pomáhá všude tam,

kde s věkem dochází k vyhasínání hormonů, ať již jde o ženy v přechodu, nebo muže s počínajícími potížemi s prostatou. Doporučená denní dávka pro dospělé je 1,5 g, pro děti 0,5 g. Užívat by se měla ráno nalačno, vždy ve stejnou hodinu, rozpuštěná ve vodě (pozor, v čaji se vysráží!). Přes jednoznačně pozitivní účinky mateří kašičky na lidský organizmus však existují okolnosti, při nichž je její podávání vyloženě nevhodné. Jde především o pacienty s nádorem prsu, dělohy či vaječníků. Přes tato omezení je mateří kašička jedinečný přírodní produkt, který má vynikající vliv na posílení imunity a harmonizaci těla. Ideální způsob uchování mateří kašičky spočívá v tom, že se čerstvá kašička zmrazí a v podtlaku vysuší. Výsledný produkt je zlatavý prášek, který se zatavuje do skleněných ampulí, aby se zabránilo přístupu vzduchu. Před užitím se ampulka rozlomí, obsah se vsype do sklenice s vodou a nalačno vypije.

cholin, acetylcholin, adenosin, volné aminokyseliny, cukry, tuky, bílkoviny (z nichž enzym biopterin je pravděpodobně zodpovědný za dlouhověkost včelích královen), hormony i minerály (draslík, vápník, sodík, zinek, železo...). Všechny tyto látky společným působením vytvářejí jedinečný přírodní elixír s příznivými účinky na lidský organizmus. Některé z obsažených látek mají dokonce i antibakteriální a protiplísňové účinky. Tak, aby i včelí královna byla ušetřena všech potencionálních nemocí. Mateří kašička je tradičně využívána pro posílení imunity dětí i dospělých. Po tisíciletí je pokládána za zdroj vitality a energie, přispívá k obranyschopnosti těla, napomáhá k obnově hojících se tkání, udržuje správnou hladinu cholesterolu, zvyšuje odolnost proti stresu, dodává svěžest, má příznivý vliv na psychiku. Mateří kašička se proto osvědčila jako dobrý pomocník například v období rekonvalescence, nadměrné fyzické nebo psychické zátěže, v boji proti stárnutí apod.



Pravidla pro správné užívání přípravku Royal Jelly Bio

Aby si mateří kašička v obou výrobcích Royal Jelly Bio a Royal Jelly Bio Junior zachovala své jedinečné vlastnosti, prodává se ve speciálních ampulích.

- * Nejvhodnější je užívat **1 ampuli ráno při snídani.**
- * **Před použitím ampuli protřepejte**, protože může dojít k vytvoření nepatrné usazeniny díky přirozeným vlastnostem výrobku. To však nijak neovlivňuje jeho kvalitu.
- * Vzhledem k velké koncentraci mateří kašičky se doporučuje **rozpustit obsah ampule ve sklenici vody nebo ovocného džusu.**
- * Velkou výhodou přípravků je jejich **dlouhá doba expirace – 3 roky.**
- * Výrobky Royal Jelly Bio **skladujte v suchu a temnu, nejlépe při teplotě 10 – 25 °C.**



Hlavní účinky mateří kašičky:

- * je zdrojem vitality a energie
- * pomáhá podporovat přirozenou obranyschopnost organismu
- * podporuje svěží a mladistvý vzhled pokožky
- * pomáhá zvyšovat odolnost vůči únavě
- * podporuje trávení a zlepšuje chuť k jídlu

Upozornění! Mateří kašička není vhodná pro děti do 3 let, těhotné ženy, osoby citlivé na včelí produkty a nesmí ji užívat pacienti s nádorem prsu, dělohy nebo vaječníků.

Royal Jelly Bio

Novinkou v naší nabídce je doplněk stravy **Royal Jelly Bio** s vysokou denní dávkou **1500 mg mateří kašičky.**

Nutričně významné látky, které obsahuje, pomáhají **posílit imunitní systém, dodat energii a mají pozitivní vliv na mladistvý vzhled pokožky.** Tento nejcennější včelí produkt je navíc obohacen o med. Přípravek je vyroben **ve 100% bio kvalitě**, je bez alkoholu, barviv, antibiotik, pesticidů či konzervantů. Každé balení Royal Jelly Bio obsahuje 20 ampulí po 15 ml.

Novinka pro dospělé



DOPLNĚK STRAVY

Royal Jelly Bio Junior

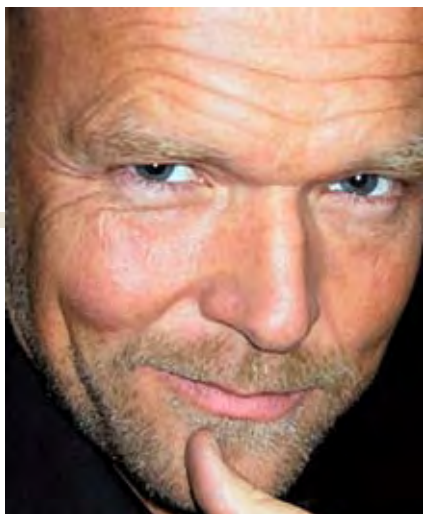
Také pro děti od tří let je mateří kašička cenným zdrojem nutričně významných látek, které jsou **nezbytné pro jejich optimální fyziologický růst a vývoj**, pomáhají posilovat přirozenou obranyschopnost organismu a zvyšovat jejich odolnost proti únavě. Tento nejcennější včelí produkt je navíc obohacen o med, podporující trávení a zlepšující chuť k jídlu. Polyfenoly obsažené v medu mají také významné antioxidační účinky. Nový doplněk stravy pro děti **Royal Jelly Bio Junior** je vyroben ve **100% bio kvalitě**, neobsahuje alkohol, barviva, antibiotika, pesticidy ani konzervanty a **má výbornou chuť** díky přírodní jablečné a jahodové šťávě. Každé balení **Royal Jelly Bio Junior** obsahuje 10 ampulí po 15 ml, přičemž obsah mateří kašičky je 500 mg v denní dávce.

Novinka pro děti



DOPLNĚK STRAVY

Po padesátce tělo vyžaduje *více pozornosti*



Svémi ostře řezanými rysy je **Marek Vašut** (51) předurčen pro role akčních hrdinů, které si zahrál i v několika hollywoodských filmech. Méně už se třeba ví, že také krásně maluje a fotí.

Náš rozhovor vyjde v únoru, ale vzniká v prosinci. Zaujalo mě, že prý dodržíte svůj předvánoční rituál a v tuto dobu téměř nevstupujete do obchodů. Znamená to, že od vás nikdo žádný dárek pod stromečkem nevidí?

Ale ano, nejsem žádný dogmatik. Ale jen jeden dárek, nejlíp něco „nepraktického“. Jde jen o to nepropadat mediální masáži propagace konzumu a citového vydírání, a naopak si připomenout pravý smysl Vánoc.

*** Které roční období jste měl rád jako dítě a proč?**

Vždycky jsem měl rád zimu, a to trvá dodnes. Jsem totiž vášnivý lyžař a na hory vyrazím, jak je to jen trochu možné.

*** Váš dědeček patřil k našim předním animátorům kresleného filmu. Prý jste mohl dokonce sledovat, jak tvořil postavičku Večerníčka. To on ve vás vzbudil zájem o výtvarné umění?**

Asi ano, i když moje matka, tedy jeho dcera, výborně maluje a kreslí. A já jsem původně chtěl jít po základce na střední výtvarnou školu, ale dal jsem na radu rodičů, abych si udělal gymnázium, že je lepší rozhod-

nout se trochu později. A po gymplu zkrátka převážilo herectví – k němu jsem měl taky blízko, svůj první film *Káťa a krokodýl* jsem natočil už v roce 1966 a před DAMU jsem studoval herectví na lidové konzervatoři, takzvané „Ježkárně“.

*** Těsně po sametové revoluci jste měl možnost pobývat rok jako stipendista v Lee Strasberg Institute v New Yorku. Jak na vás New York zapůsobil a měl tenhle pobyt nějaký vliv na váš další život?**

Naprosto zásadní. New York je město, kde jsem měl okamžitě pocit, že jsem tam doma. A nejlepší věc, kterou jsem si z víc než jeden a půlletého pobytu v USA přivezl, byla – kromě nedocenitelných životních zkušeností – znalost angličtiny. Díky ní jsem potom dostal a dostávám role v zahraničních filmech.

*** Souhlasíte s názorem, že když člověk cestuje, měl by fotit co nejméně, jinak mu ty nejhezčí dojmy z neznáma utečou?**

Dnes už ano, ale je to též dáno tím, že existuje internet, kde se můžete kdykoli projít třeba ulicemi Paříže. Dřív jsem foťák vozil všude, dnes se raději dívám a obrázky ukládám jen do „hlavové“ paměti.

*** Natočil jste přes sto filmů, zahrál si v desítkách divadelních her a moderoval nespočetně společenských akcí. Ve které roli jste se kdy cítil nejlépe?**

Rád vzpomínám třeba na svůj druhý film s režisérkou Věrou Plívovou-Šimkovou *Přijela k nám pouť* (film

Káťa a krokodýl zmiňovaný výše byl i její debut), pak samozřejmě na film *Pěstí ve tmě*, kde jsem se setkal se zakladatelem české kaskadérské školy Jardou Tomsou, a z poslední doby nemůžu nevzpomenout na film *Román pro ženy*.

*** Pro hlavní roli ve filmu *Pěstí ve tmě* jste se musel naučit boxovat. Nebole ten trénink někdy? A najdete si i dnes čas na box nebo na jiný sport?**

Bolel, to víte, že ano. Dnes už neboxuju, ale čas od času si zajezdím na koni nebo na in-line bruslích a nezapomínám samozřejmě na své milované lyže.

*** V jednom z rozhovorů jste prozradil, že jste byl jako dítě docela obézní... Co pomohlo?**

Puberta! Jak se mi začaly líbit holky, byly pro mne špeky nepřijatelné, a od té doby se jakžtakž držím. Výrazně jsem hubnul jen do *Pěstí*. Ale tam to přišlo víceméně samo, jako výsledek intenzivního tréninku. A pak do *Románu pro ženy*, kde jsem měl „skoronahaté“ scény a nechtěl jsem v nich mít kolem pasu pneumatiku.

*** Svým účinkováním v reklamě na Prostenal jste udělal hodně pro osvětu těchto typicky mužských potíží. Když pánové uvidí v reklamě charismatického muže, jako jste vy, možná se zbaví ostychu a budou ochotni o svém problému více mluvit a také ho řešit.**

Docela určitě. Zkrátka muž po padesátce (což je i můj případ) musí počítat s tím, že tělo přestává sloužit tak bezchybně jako dřív, a že jeho údržbě je třeba věnovat o dost větší pozornost.

„Můj ověřený trumf na prostatu“



Přírodní výtažky a antioxidanty prostatě pomáhají

Účinné látky z extraktu Saw Palmetto (*Serenoa repens*), kopřivy dvoudomé (*Urtica dioica*) obsažené společně s lykopenem v Prostenalu s Perfect Complexem jsou osvědčené a doporučované pro efektivní péči o prostatu.



Proč je Saw Palmetto jedinečné?

Extrakt z rostliny *Serenoa repens* pozitivně ovlivňuje metabolismus mužských pohlavních hormonů a tím pomáhá k **bezproblémovému močení**. Jeho **standardizovaná forma** obsahuje volné i esterifikované mastné kyseliny (kyselinu myristovou, palmitovou, linolovou, olejovou, laurovou a další) a steroly (např. alfa-sitosterol). Účinek extraktu spočívá v přibližně 50% inhibici **5 α -reduktázy**, enzymu klíčového pro přeměnu testosteronu na DHT, aktivní metabolit stimující růst a množení buněk hladké svaloviny prostaty. Připisují se mu také protizánětlivé a imunomodulační účinky.



Kopřiva dvoudomá, podpora péče o prostatu

Kopřiva dvoudomá obsahuje látky, které mají obdobný mechanismus účinku v prostatické tkáni jako Saw Palmetto. Významně tak doplňuje a podporuje jeho účinky. Jelikož působí povzbudivě a tonizačně nejen na metabolismus, ale i na fyziologické funkce organismu, má kopřiva pozitivní vliv i na zvýšení regenerace tkání. Působí močopudně a antisepticky, je proto vhodná při zánětech močových cest, zvýšené tvorbě kyseliny močové i při tvorbě močových kamenů.



Lykopen, přírodní síla antioxidantu

Lykopen je klasický antioxidant chránící buňky před volnými radikály. Jde o karotenoid, kterého si odborníci považují především pro jeho blahodárné účinky na prostatu. **Denní dávka (dvě tablety) Prostenalu s Perfect Complexem obsahuje 6 mg lykopenu, čímž pomáhá zmírňovat negativní vliv volných radikálů.**¹

¹ Giovannucci E., Ascherio A., Rimm EB., et al., Intake of carotenoids and retinol in relation to risk of prostate cancer. J Natl Cancer Inst 1995;87:1767-1776



Doplňek stravy

✓
Přispívá k normální funkci prostaty ✓
Pomáhá udržovat zdravou prostatu ✓
Podporuje správnou funkci močového ústrojí ✓

Tekuté – chutnají a pomáhají

Produkty řady Urinal jsou nejoblíbenější přípravky pečující o zdraví močových cest na našem trhu. Protože jsme zaznamenali poptávku zákazníků i po sirupové formě, přicházíme nyní s novinkou Urinal sirup.

Nový doplněk stravy Urinal sirup vhodně doplňuje ucelenou řadu známých přípravků Urinal, jejichž posláním je péče o dobrý stav močových cest. Novinka Urinal sirup obsahuje účinnou látku NutriCran®, koncentrovanou sušenou šťávu z brusinek Vaccinium macrocarpon, která pomáhá odstranit patogenní bakterie z močových cest a jejich účinky jsou vědecky prokázány. Množství extraktu v maximální denní dávce (15 ml) přípravku Urinal sirup odpovídá minimál-

Urinal® sirup je vhodný nejen pro dospělé, ale i pro dospívající a děti od 1 roku.

ně 37 500 mg čerstvých brusinek, což je nejvyšší koncentrace brusinek v sirupové formě na českém trhu. Přípravek obsahuje přirozeně se vyskytující antioxidanty, které pomáhají chránit buňky a tkáně proti volným radikálům, a jeho velkou výhodou je široká možnost využití.

Pro dospělé, dospívající i děti

Sirupovou formu nového přípravku přivítají všichni, kdo **nemohou nebo nechtějí polykat tablety či tobolky**, a také všechny **maminky dětí od jednoho roku výše**. Novinka Urinal sirup je totiž vhodná i pro malé děti, a protože **má velmi příjemnou chuť, děti ji neodmítají**, naopak sirup ochotně polykají. Z Urinal sirupu si také můžete připravit chutný a zdravý nápoj – stačí přidat odměřené množství do sklenice s vodou a dobře promíchat. **Urinal sirup se dá užívat společně s antibiotiky, mohou jej bez obav užívat těhotné a kojící ženy**, kvůli obsahu cukru ale není vhodný pro diabetiky.

Novinka



DOPLNĚK STRAVY



Výhody Urinal sirupu

- * **tekutá forma** je vhodná pro ty, kdo neradi polykají tablety
- * mohou jej užívat i **děti od 1 roku**
- * sirup **lze mísit s vodou** a pít jako kvalitní a zdraví prospěšný nápoj
- * čistě **přírodní složení**
- * vhodná **nízkokalorická alternativa** k nápojům obsahujícím brusinkovou šťávu
- * díky **výborné chuti** sirup ochotně polykají i nejmenší děti
- * **vědecky prokázaný účinek** brusinek
- * přípravek **lze používat společně s antibiotiky a chemoterapeutiky**
- * nemá **žádné vedlejší účinky**
- * **farmaceutická kvalita** je zárukou stability a obsahu účinných látek



Dávkování pro děti

Urinal sirup můžete podávat i dětem od 1 roku. Dávkování se vždy řídí věkem dítěte. Uvnitř krabičky najdete odměrku, pomocí níž dávku přesně odměříte.

věk	množství Urinal sirupu
1 – 3 roky	5 ml
3 – 12 let	10 ml
od 12 let výše	15 ml



velká soutěž



WALMARK®

Znáte nás dobře?

Jestli si myslíte, že o nabídce Walmarku víte všechno, zkuste vyplnit náš velký kvíz. Získáte tak šanci vyhrát jeden z 5 přístrojů na výrobu domácí sodovky SodaStream!

Kvíz



1. Dialevel je určen:

- a. ženám, které se snaží udržet si štíhlou linii
- b. diabetikům a lidem se zvýšenou hladinou krevního cukru
- c. všem, kteří mají problémy se zažíváním

2. Látku DMAE obsahuje:

- a. Prostenal Perfect
- b. Proenzi3
- c. GinkoPrim MAX

3. Omega 3 rybí olej FORTE je obohacen o:

- a. 1000 mg omega-3 nenasycených mastných kyselin
- b. 10 000 mg omega-3 nenasycených mastných kyselin
- c. 3000 mg omega-3 nenasycených mastných kyselin

4. Vitamin D3 je nově k dostání ve formě:

- a. sirupu
- b. kapek
- c. žvýkacích tablet

5. Přípravek s extraktem z listů olivovníku evropského se nazývá:

- a. Olivius
- b. OptiOliv
- c. OptiTensin

6. Echinacea pomáhá

- a. zmírnit nadměrné vypadávání vlasů
- b. posilovat imunitní systém
- c. potlačit projevy spojené s kocovinou

7. Urinal obsahuje:

- a. jedinečnou kombinaci extraktů z jeřabin
- b. vyváženou kombinaci extraktů z borůvek a brusinek
- c. jedinečnou kombinaci čistých extraktů z brusinek

8. Přípravek Martánci sirup mohou užívat děti od:

- a. 1 roku
- b. 6 měsíců
- c. 1 roku a 6 měsíců

9. Koenzym Q10 má blahodárný vliv především na:

- a. zažívací systém
- b. zdravotní stav lidí se srdečními potížemi
- c. zdravotní stav lidí s psychickými potížemi

10. Novinka Hespidin pomáhá při:

- a. nachlazení
- b. výskytu hemoroidů
- c. obezity

Proč SodaStream?

Přístroje SodaStream změni obyčejnou vodu z kohoutku za pár sekund v sodovku nebo domácí limonádu. Představují modernější, zdravější a ekologičtější alternativu ke kupovaným syceným nápojům v PET lahvích.

- * Jedna náplň bombičky SodaStream vystačí až na **80 l nápoje**, pak je znovu naplněna a připravena k použití.
- * S přístroji SodaStream připravíte **vždy čerstvé** nápoje.
- * Už **není třeba** tahat těžké lahve z obchodu domů, skladovat je a po spotřebování obsahu likvidovat.
- * 1 l sodovky z výrobce SodaStream je **levnější** než běžná kupovaná perlivá voda a vyjde na 2,90 Kč.
- * SodaStream umožní připravit si nápoj **podle vlastní chuti** – více perlivý, jemně perlivý, ochucený, light atd.
- * Výroba domácí sodovky nebo limonády je **snadná a zábavná** i pro děti.

Pravidla soutěže

Zkuste správně odpovědět na otázky v našem velkém kvízu a svoje odpovědi (např. 1a, 2b atd.) označené heslem „Kvíz SodaStream“ nám pošlete do 30. 4. 2012 na adresu Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín nebo na e-mail: farmainfo@walmart.cz. **Z došlých správných odpovědí vylosujeme pět výherců, kteří získají přístroj SodaStream JET RED/SILVER v hodnotě 1890 Kč.**

Doplňky stravy od Walmartu jsou **SÁZKOU** na **JISTOTU**



Mgr. Antonín Malík
Vedoucí jakosti
Walmart, a. s.

Mezi zaměstnance Walmartu, kteří nesou největší zodpovědnost a dávají záruku za kvalitu výrobků firmy, patří **Mgr. Antonín Malík**, vedoucí jakosti. Poprosili jsme ho o krátký rozhovor.



Jaká je vaše profese a jakou odbornou školu jste absolvoval?

Jsem biochemik. Vystudoval jsem Přírodovědeckou fakultu Masarykovy univerzity v Brně a k mým zájmům patří kromě jakosti i analytika, klinické hodnocení a registrace léčiv.

*** Od kdy spolupracujete s Walmartem?**

V roce 2004 jsem přijal nabídku pracovat ve firmě Walmart, která mi umožnila zhodnotit to, co jsem se za ta léta ve farmaceutickém průmyslu naučil. Myslím si, že to bylo správné rozhodnutí.

*** Mohl byste popsat nejdůležitější součásti své práce?**

Jako vedoucí jakosti jsem zodpovědný nejen za jakost doplňků stravy, ale i za léčivé přípravky a jejich registrace u státních autorit v tuzemsku a zahraničí. Kromě běžné operativy se věnuji naplňování vize a cílů firmy, kterých si osobně velice vážím. Vytvářím jakousi dozorčí činnost nad tím, aby zavedený systém jakosti pracoval spolehlivě a bezchybně, aby se našim zákazníkům dostaly do rukou jen kvalitní, bezpečné a především účinné výrobky. To je můj prioritní úkol, který mám stále na paměti při řešení každodenních záležitostí spojených s kontrolou jakosti, jištěním jakosti a registracemi léčiv.

*** Kvalita je u Walmartu vždy na prvním místě. Platí zde přísnější pravidla než jinde?**

Jako inspektor jakosti jsem navštívil řadu výrobců léčiv, doplňků stravy

a dodavatelů pomocných látek pro farmaceutický průmysl nejen v tuzemsku, ale i v zahraničí, takže můžu srovnávat. Výrobní závod v Třinci je velmi moderní a využívá vysoce sofistikovanou technologii výroby. Ve srovnání se „západními“ výrobci držíme krok hlavně s německými společnostmi, ostatní firmy (Itálie, Francie, Španělsko, USA...) v řadě parametrů převyšujeme.

Hlavním parametrem, jenž nás posouvá do jiných dimenzí, je skutečnost, že uplatňujeme takový systém výroby, který se používá pro výrobu léčiv. Tato skutečnost je tím, co nás odlišuje od ostatních výrobců a konkurentů. Systém není navenek vidět, ale týká se úplně všeho. Prosakuje do všech činností a chování pracovníků, aniž by si ho mnohdy uvědomovali. Bez jeho systematického uplatňování bychom sklouzli na úroveň „garážových“ firem, kterých je bohužel pořád početně.

*** Které doplňky stravy jsou z hlediska „uhlídání“ jakosti nejnáročnější?**

Největším oříškem pro analytika bývají extrakty, zvláště pokud jich je ve složení více. Naštěstí spolupracujeme se špičkovými odborníky z řad farmaceutů, analytiků a farmakologů, kteří jsou schopni identifikovat látky s největším účinkem a navrhnout pro ně vhodné analytické metody, které se ověřují tzv. validací, jež se používá jako nástroj pro ověření toho, že použitá metoda bude poskytovat výsledky na předem požadované úrovni.

*** Jakým způsobem probíhá kontrola jakosti doplňků stravy?**

Po přijetí a kontrole neporušenosti a celistvosti dodávky se informace o materiálu pro výrobu určitého přípravku zavádějí do informačního systému. Proveďte se uskladnění na předem určené místo ve skladovacím prostoru, kde materiál čeká na své propuštění do výroby. Nachází se v tzv. „virtuální karanténě“ a systém jej hlídá a nikam nepustí. Mezitím dostává kontrola jakosti informace o tom, že je zapotřebí odebrat z tohoto materiálu vzorky a provést analýzy, jejichž rozsah, parametry hodnocení a limity jsou předem dány. Provádí se kontrola fyzikálních, fyzikálně-chemických a mikrobiologických parametrů, jež probíhají ve vlastních analytických laboratořích. V případě, že analýza vyžaduje použití velmi specifických metod a laboratorních přístrojů, využíváme služeb externích laboratoř. Pokud je to možné,

Při výrobě doplňků stravy uplatňujeme stejný systém, jako se používá pro výrobu léčiv

upřednostňujeme laboratoře s akreditací nebo ty, které jsou certifikovány Státním ústavem pro kontrolu léčiv (SÚKL). V případě vyhovujících výsledků jsou suroviny a materiály uvolněny z kontroly jakosti do výroby konkrétního výrobku.

V průběhu výroby se navíc provádí tzv. mezioperační kontrola. Informuje nás o tom, zda výroba probíhá v nastavených mezích a nedochází k nežádoucím odchylkám. Na závěr laboratoř uskuteční kontrolu jakosti podle specifikace finálního výrobku. Výsledky analýz jsou spolu s výrob-

ní záznamovou dokumentací předány na oddělení jištění jakosti, které provádí závěrečné šetření, zda dané výrobní procesy proběhly v souladu se všemi požadavky SVP, naměřené hodnoty souhlasí se specifikacemi a případné odchylky byly správně vyhodnoceny. Teprve po všech kontrolách a hodnoceních je možné výrobek uvolnit do distribuce.

*** V průběhu doby se zásadně změnilo obal výrobků. V čem vidíte přínos pro spotřebitele?**

Vnitřní obal je pro samotný výrobek extrémně důležitý. Není to pouze mechanická ochrana, ale především bariéra proti vzdušné vlhkosti, působení UV záření a řadě oxidačních vlivů. Vhodnost použitých materiálů pro potravinové účely musí být doložena atestem a certifikáty jakosti. Na základě řady analýz a testování jsme se rozhodli poskytnout našim výrobkům maximální ochranu tak, aby bylo možné na základě výsledků stabilitních studií prodloužit dobu jejich použitelnosti.

*** Jak probíhá vzdělávání pracovníků ve výrobě?**

Školení pracovníků probíhá na všech úrovních řízení, je základem pro osvojení si správných návyků při výrobě doplňků stravy a léčivých přípravků a zasahuje snad všechny útvary ve firmě včetně TOP managementu. Kromě základních školení o bezpečnosti práce a ochraně zdraví se musí pracovníci seznámit s tím, jak se v čistých prostorách a laboratořích chovat, jaké zásady se musí dodržovat a jakých standardních operačních postupů se pro dané procesy nebo činnosti využívá. Úroveň získaných znalostí se následně ověřuje závěrečným testem. Vybraní pracovníci a specialisté jsou dále vysíláni na další externí školení. Firma Walmark si je vědoma duševního potenciálu pracovníků, který je nezbytným předpokladem jejího úspěchu, proto vynakládá značné prostředky na jejich specializaci, která je zárukou růstu firmy.

*** Které výrobky Walmarku se**

nejlépe osvědčily vám nebo vašim blízkým?

Jsem zastáncem prevence a uvažuji dopředu, co budu potřebovat, co musím posílit, a k tomu vedu svá rozhodnutí. Určitě se vyplatí malinko tělu pomoci, aby se dostalo do těch „správných otáček“. Hodně duševně pracuji, musím přesně a správně analyzovat řadu problémů a vyvodit z nich konkrétní opatření. Mám vždy na paměti, komu tím pomáhám, že to jsou naši zákazníci, které nesmím zklamat nebo jim ublížit.

Osobně patří mezi mé oblíbené přípravky GinkoPrim, který často kombinuji s lecithinem. Velmi důležité je pro mě posílení imunity. Na přípravky s obsahem β -glukanů nedám dopustit. Moji příbuzní a kamarádi se na mě často obracují se svými problémy a já se jim snažím pomoci. Mám z toho dobrý pocit, být někomu užitečný, zvláště když se jedná o zdraví. Proenzi 3+, brusinky ve všech formách, ImunActiv, Coenzyme Q10 a řada dalších jsou sázkou na jistotu.

První a jediné želatinové multivitaminy pro dospělé

cem.m®

Na podporu imunity

Multivitamin CEM-M®
Gummies pro dospělé
imunita s echinaceou.

Balení obsahuje 60 želatinových tablet s příchutí MIX - pomeranč a jahoda.



Pro tělesnou a duševní vitalitu

Multivitamin CEM-M®
Gummies pro dospělé

Balení obsahuje 60 želatinových tablet s příchutí MIX - ananas, jahoda, pomeranč, jablko.

NOVINKA
na českém trhu

Doplňek stravy

- Proč užívat CEM-M® Gummies pro dospělé?**
- Mají jedinečnou formu želatinových tablet
 - 150 % DDD ve dvou želatinových tabletách
 - Dodávají organismu důležité vitaminy, minerály a stopové prvky

- Mají výbornou ovocnou chuť
- Jejich užívání je snadné a příjemné
- Užívají se 1-2 želatinové tablety denně

Máte svůj **krevní tlak** pod kontrolou?

 **ŠVÝCARSKÁ KVALITA**

Vyzkoušejte novinku pro zdravý krevní tlak ve švýcarské kvalitě obsahující extrakt z listů olivovníků.



Přírodní řešení pro stabilizaci krevního tlaku

Extrakt z listů olivovníků obsahuje aktivní látku oleuropein, která má blahodárné účinky na náš organizmus:

- ▶ pomáhá udržovat správnou hladinu krevního tlaku
- ▶ přispívá k udržení zdravého srdce
- ▶ podporuje ochranu před negativními vlivy volných radikálů
- ▶ pomáhá udržovat správnou hladinu cukru v krvi



Jedna tableta OptiTensinu obsahuje stejné množství účinných látek jako 5 až 42 litrů panenského olivového oleje.

(V jedné tabletě OptiTensinu je minimálně 16 % účinné látky oleuropein. Naproti tomu jednotlivé druhy olivového oleje obsahují odlišné množství účinné látky - pouze 2-10 mg oleuropeinu na 1 litr.)

Není vhodný pro osoby s nízkým tlakem.

WALMARK®

Výrobce: Walmark a.s., bezplatná infolinka: 800 141 141, www.walmark.cz

Přímo z čerstvých plodů...



 **Catler®**

JE 8011 Catler přináší nové možnosti v odšťavňování. S tímto přístrojem připravíte nejen čerstvé ovocné a zeleninové šťávy, ale také pyré bohaté na vlákninu z měkkého ovoce jako jsou banány, mango, jahody apod. Takto připravené šťávy a pyré pak můžete dále využít jako základ pro 100% ovocné koktejly, osvěžující zmrzliny, delikátní pomazánky, krémové polévky nebo dětskou výživu.

www.catler.cz



KLUBOVÉ stránky

Podrobný průvodce vašim
zákaznickým servisem

Vaše nejčastější dotazy

Proč musím posílat čarové kódy poštou, když u vás nakupuji přes internet?

Naše výrobky nabízíme jak v zásilkové službě Klubu zdraví Walmark, tak hlavně v lékárnách. Zákazníkům umožňujeme poslat kódy z výrobků zakoupených oběma způsoby. Jediným objektivním dokladem pro potvrzení nákupu je čarový kód z výrobku, který může být použit pouze jednou. Proto je potřeba posílat kódy poštou, abychom vyloučili dvojitý započítání Walmark korun (dále jen Wk) za produkt.

* Nevybrala jsem si z nabídky žádný dárek za Wk, jak mohu využít nasbírané kódy?

Svoje Wk můžete využít pro nákup výrobků, které jste zvyklá vy nebo vaše rodina užívat. Jistě vám přijde vhod, že za ně nemusíte platit v Kč a opět můžete zaslat kódy do věrnostního programu.

* Střádám si kódy na hodnotnější dárek, ale jde mi to pomalu. Jak dlouho můžu spořit?

Věrnostní program Klubu zdraví Walmark je dlouhodobý program. Spořte tak, abyste dosáhla potřebného počtu Wk do 2 let. Pokud Wk v průběhu dvou let nevyužijete, budou stornovány a již je nebudete moci využít.

* Ztratila jsem katalog, který jste mi poslali, ráda bych si zase něco vybrala. Jak mohu získat nový katalog?

Katalog si můžete objednat zdarma, stačí při objednávce přes internet vložit katalog do košíku. Při telefonické objednávce požádejte

operátorku o zaslání katalogu, při písemné objednávce napište své přání na papírovou objednávku. Rádi vám katalog pošleme.

* Proč se někdy stává, že není v prodeji výrobek, který potřebuji?

Maximálně se snažíme o to, aby všechny nabízené výrobky uvedené v naší nabídce byly zákazníkovi k dispozici. Někdy se však stane, že díky popularitě některých „akčních balení“ výrobků dojde k jejich předčasnému vyprodání. Známe termín plánu výroby, který je ale podmíněn dodáním všech surovin a obalového materiálu. Na základě telefonického požadavku u operátorky lze domluvit zaslání výrobku po jeho naskladnění.

* Ztratila jsem heslo pro přístup na osobní stránku v Klubu zdraví Walmark. Co mám dělat?

Stačí zavolat na bezplatnou linku 800 141 141, operátorka vám po ověření vaše heslo sdělí. Můžete také napsat e-mail na info@walmark.cz. Odpověď vám bude zaslána e-mailem co nejdříve v rámci naší pracovní doby.

Další dotazy naleznete na www.klubzdravi.cz sekce poradna

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 4500 Kč. Převod do skupiny TOP klientů provádíme automaticky, ihned po splnění podmínky.

Jaké výhody náš program TOP klient přináší?

- * 4x ročně informační zázilku s časopisem, ceníkem, vzkorkem produktu nebo drobným dárkem přímo do vaší poštovní schránky
- * Mimořádnou 15% 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

TOP 10

produktů Walmark

podle prodaných kusů v zásilkové službě Walmark



1

Proenzi 3+
180+45
tablet



2

Megacéčko
600 mg
pomaranč
100 tablet



3

Varixinal 60+20 tablet



4

Vápník
hořčík - zinek
FORTE
100+30
tablet



5

Omega 3
rybí olej
120+120
tobolek



6

Coenzyme
Q10 30mg
30+30
tobolek



7

Prostenal s Perfect
Complexem 60+20 tobolek



8

GinkoPrim MAX 60 tablet



9

Hlíva ústřičná PLUS 60+30 tablet

10

Lecithin Forte 1325 mg
100+20 tobolek



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

Objednat produkty je tak snadné...

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



Česká pošta

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



* Kurýrní službou DPD Classic doručení Privat

- Přepravné a balné ve výši **98 Kč** u objednávek nižších než **690 Kč**, u objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději do **72 hodin** od přijetí objednávky.

Věrnostní program

Střádání čárových kódů je jednoduché – vystříhnu, nalepím, pošlu.

Ať nakoupíte produkty Walmark v lékárně, nebo prostřednictvím zásilkové služby, my vás **odměníme prostřednictvím věrnostního programu Klubu zdraví Walmark produktem či dárkem.**



1

Vystříhnete čárový kód z papírové krabičky nebo odlepte z plastového obalu.



2

Nalepte čárové kódy na papír, připište své členské číslo a příjmení. Můžete připsat, jaký výrobek nebo dárek si přejete za nastrádané Wk poslat.



3

Odešlete (nejvhodněji jako doporučenou zásilku) na adresu Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. **Nenalepené kódy nemohou být z technických důvodů zpracovány.**

WK ihned za Váš nákup!

Věrnostními body (Walmark korunami) vás odměníme **ihned při nákupu prostřednictvím zásilkové služby Klubu zdraví Walmark. Další body** vám načteme po zaslání čárových kódů na naši adresu zákaznického servisu.



Vyberte si dárek za svůj nákup!

Po dosažení určité hodnoty nákupu získáte i nadále **dárek**. Nyní si však můžete sami vybrat **z několika námi nabízených dárků** nebo **produktů**.

- * Při **on-line objednávkách** přes internet si vyberete „zakliknutím“ z **uvedené nabídky**, při **telefonické objednávce** vám dárky nabídne operátorka.
- * Budete-li **objednávat písemně**, můžete uvést svou preferenci odměny buď v podobě **produktu**, nebo **dárku zdarma**.

10
důvodů
proč být členem
Klubu zdraví

1. Informace, rady, novinky i čtyřikrát 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 (Walmark korunami) vás odměníme za nákup i 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

Telefonická poradna s lékařem



Prostřednictvím naší **bezplatné linky 800 141 141** můžete každé úterý mezi 15.00 a 16.30 zavolat MUDr. Lucyně Škňouřil a zeptat se jí na vše, co se týká vašeho zdravotního stavu, životosprávy, složení a užívání doplňků stravy.

DÁRKY

věrnostního
programu Klubu
zdraví Walmark

Novinka



Koupelnová sada s vůní kokosu 140 Wk



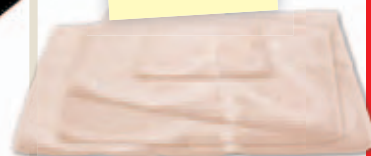
Skládací nákupní košík 290 Wk

Novinka



Manikura Solingen 290 Wk

Novinka



Sada froté ručníků 4 ks 490 Wk



Univerzální taška HUSKY Mild 300 Wk

V barvě
černé
a vínově
červené



Spací pytel HUSKY Gerret, extrém -3 °C, komfort +15 °C 470 Wk

Novinka



Městský batoh HUSKY Malet 30 l 540 Wk



Univerzální batoh HUSKY Scout 22 l 540 Wk

Novinka



Drobné zahradní nářadí Fiskars Viola 3 ks 540 Wk

Novinka

nůžky
dvoučepelové,
motýčka,
lopatka



Keramická pánev Terracotta 28 cm 490 Wk

Novinka



Sada keramických nožů Ceramic blade 590 Wk

Novinka

přístroj
a plastová
láhev 0,9 l,
bombička CO₂
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	Ginkgo biloba 40 mg	60 tablet	2245	10	98
Acneon	30 tablet	6038	24	233	Ginkgo biloba 40 mg	100 tablet	2719	18	163
Alicin 1000 mg	30 tobolek	3383	4	43	GinkoPrim 40 mg	30 tablet	0425	12	126
Antioxidant	30 tablet	3260	6	57	GinkoPrim 40 mg	60 tablet	0470	23	228
ArthroStop Chondro	120+60 tablet	3258	30	386	GinkoPrim HOT	30 tablet	9175	11	145
Arthrostop krém	100 ml	6315	8	79	GinkoPrim HOT	60 tablet	0054	20	258
Arthrostop Rapid	90 tablet	0197	42	378	GinkoPrim MAX NEW	30 tablet	4432	11	143
Arthrostop Rapid + ArthroStop krém	180 tablet	8537	74	627	GinkoPrim MAX NEW	60 tablet	4449	20	255
Benosen	20 tablet	1521	12	121	GinkoStijm	30 tablet	4618	11	119
Benosen	40+20 tablet	1310	20	206	Ginkgo-Zenšen-Q10	30 tablet	9793	11	147
Beta Glukan	30 tablet	7065	7	72	Guarana 800 mg	30 tablet	3390	7	66
Beta karoten 10000 I.U.	30 tobolek	3376	5	53	Guarana 800 mg	100 tablet	3949	19	175
Beta karoten 10000 I.U.	60 tobolek	5370	8	87	Hlíva ústříčná	30 tablet	7264	12	130
Beta karoten 10000 I.U.	100+30 tobolek	0207	11	127	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	60+30 tablet	6549	25	239
B-Komplex + vitamin C	100 tablet	3109	9	94	Hlíva ústříčná rakytník + echinacea	120+60 tablet	2744	33	428
Céčko víceň 100 mg 40 tbl.	40 tablet	6179	2	22	Hlíva ústříčná Se+Zn	60+30 tablet	6679	26	253
Céčko víceň 100 mg	100 tablet	6353	4	44	Hlíva ústříčná Se+Zn	90+90 tablet	2782	24	311
Coenzyme Q10 + carnitine	30 tobolek	5004	18	167	Hořčík 200 mg	30 tablet	5790	4	44
Coenzyme Q10 30 mg	30+10 tobolek	0719	13	135	Hořčík 200 mg	100 tablet	5899	11	113
Coenzyme Q10 30 mg	60 tobolek	5998	20	203	Hvězdíci	30 tablet	5598	17	159
Coenzyme Q10 30 mg	30+30 tobolek	4722	13	135	Hvězdíci	50 tobolek	1150	17	215
Coenzyme Q10 60 mg	30+30 tobolek	4739	20	194	Chrómov 0,200 mg	30 tablet	5424	11	119
Coenzyme Q10 60 mg	30+10 tobolek	0702	20	194	ImunActiv	30+10 tablet	0634	12	123
Coenzyme Q10 VesiSorb	30+10 tobolek	5255	19	178	ImunActiv	60+20 tablet	6006	20	198
Degasin	32 tobolek	2015	8	110	Jód 0,15 mg	50 tablet	3444	6	60
Denoxinal	30 tablet	3990	18	167	Jód 0,15 mg	100+20 tablet	0757	11	108
Denoxinal	60 tablet	4003	33	303	Laktobacily Forte s prebiotiky	30+30 tobolek	5576	10	128
Dialevel	30 tablet	1941	15	142	Laktobacily Forte s prebiotiky	60+60 tobolek	5583	19	241
Dialevel	60 tablet	3938	27	259	Laktobacily s prebiotiky	30+10 tobolek	1082	10	128
Digella ananas	150 tablet	0252	14	184	Laktobacily s prebiotiky	60+20 tobolek	1105	19	241
Digella ananas	300 tablet	9960	26	336	Lecithin Forte	30 tobolek	8000	6	73
Digella kokos-rum	150 tablet	0214	14	184	Lecithin Forte 1325 mg	100+20 tobolek	0325	18	172
Digella kokos-rum	300 tablet	0221	26	336	Lecithin s resveratolem	30 tablet	6563	6	63
Digella limeta	150 tablet	6955	14	184	Lecithin s resveratolem	90 tablet	6556	17	156
Digella limeta	300 tablet	6962	26	336	Liderin	6 tablet	8796	30	393
Echinacea PLUS	60 tablet	4393	8	90	Liderin	18 tablet	8802	51	673
Echiňáčci bubble gum	30 tablet	4540	6	57	Liderin	18+6 tablet	2652	53	684
Echiňáčci bubble gum	100 tablet	4038	16	146	Mabelle	30 tablet	1767	22	217
Echiňáčci černý rybíz	30 tablet	3574	6	57	Mabelle	60 tablet	3914	43	382
Echiňáčci černý rybíz	100 tablet	4007	16	146	Magnesium + B6	50 tablet	6375	5	65
Ginkgo biloba 40 mg	30 tablet	2238	7	65	Magnesium + B6	100 tablet	6382	9	112

TABULKA PRODUKTŮ věrnostního programu Klubu zdraví Walmark

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Martánci GUMMI	60 ks	8055	16	150
Martánci GUMMI s echinaceou	60 ks	5118	16	150
Martánci IMUNO jahoda	30 tablet	7911	7	78
Martánci IMUNO jahoda	100 tablet	2171	24	231
Martánci IMUNO pomeranč	30 tablet	7928	7	78
Martánci IMUNO pomeranč	100 tablet	2195	24	231
Martánci IMUNO MIX	100 tablet	2188	24	231
Martánci s prebiotiky lesní plody	30 tablet	9398	7	78
Martánci s prebiotiky lesní plody	100 tablet	2140	24	231
Martánci s prebiotiky jahoda	100 tablet	2133	24	231
Martánci s prebiotiky MIX	100 tablet	2157	24	231
Martánci s oligosacharidy lesní plody	30 tablet	0135	7	78
Martánci sirup	150 ml	2732	12	123
Martánci sirup	300 ml	4425	14	182
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	30 tablet	4946	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C jahoda	100 tablet	2702	11	146
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	30 tablet	3475	6	58
Megacéčko 600 mg - vit. C pomeranč	100 tablet	2696	11	146
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	30 tablet	6094	7	66
Megacéčko Aktiv - vit. C 600 mg	100+10 tablet	0122	12	127
MemoPlus	30 tablet	0210	11	113
Omega 3 rybí olej Forte	30+30 tobolek	5033	5	69
Omega 3 rybí olej Forte	60+60 tobolek	5026	10	101
Omega 3 rybí olej Forte	120+120 tobolek	5019	15	198
Omega 3 rybí tuk	30 tablet	8239	5	55
Omega 3 rybí tuk	60 tablet	8246	10	97
OptiTensin	30 tablet	5887	12	122
OptiTensin	60 tablet	1926	21	212
Pregnum	30 tablet	8766	18	173
Pregnum	60 tobolek	3907	33	306
Prostenal	30 tobolek	5745	18	168
Prostenal	90 tablet	0692	41	365
Prostenal s Perfect complexem	30+10 tobolek	0894	20	193
Prostenal s Perfect complexem	60+20 tobolek	0900	41	367
Prostenal s Perfect complexem	80+40 tobolek	6372	38	473
Pumpkin - Dýně	30 tobolek	3314	7	78
Pupalka + vitamin E	30 tobolek	4304	8	88
Pupalka dvouletá	30 tobolek	3291	7	72
Pupalka dvouletá	100 tobolek	3888	20	201
Pupalka dvouletá 1000 mg	30 tobolek	8314	9	115
Rakytník Forte	30 tablet	3411	7	88
Rakytník Forte	60 tablet	3428	12	156
Reghaar šampon	175 ml	3079	6	59

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Acerola C 100 mg	100 tablet	NB0000	9	124
Acidophilus	100 tobolek	NB6102	10	142
Aloe Vera 470 mg	30 tobolek	NB0992	10	145
B-complex	30 tobolek	NB9654	4	49
Beta karoten 10000 m.j.	100 tobolek	NB5205	9	131
Biotin 0,300 mg	100 tablet	NB7604	8	107
B-komplex	100 tablet	NB4708	9	130
Brusinky s vitaminy	30 tablet	NB3659	10	140
Echynyl	60 tobolek	NB6535	12	172
EPA 1000 mg	50 tobolek	NB8303	9	128
FS - Doplněk výživy pro ženy	60 tablet	NB5803	13	183
Garlic Oil	100 tobolek	NB9707	7	96
Hair Booster (vlasový stimulant)	60 tablet	NB1008	12	172
Hořčík	100 tablet	NB8301	9	121
Hořčík 500 mg	30 tablet	NB5386	7	105
Lutein Forte 20 mg	30 tobolek	NB9026	12	162
Lutein Forte 20 mg	60 tobolek	NB2539	18	248
Lecithin 500 mg	100 tobolek	NB3004	9	126
Lecithin 1200 mg	200 tobolek	NB1088	23	321

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Proenzi 3+	90 tablet	6846	45	401
Proenzi 3+	180+45 tablet	6853	75	660
Proenzi Premium	90 tablet	6407	47	415

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Bellasin 40+	60 tablet	L6290	33	431
Bellasin 40+	100 tablet	L6306	52	682
CEM-M Hello Kitty	100 tablet	L4531	52	682
CEM-M Spiderman	100 tablet	L4364	52	682
CEM-M Gummi Hello Kitty	60 ks	L7379	12	165
CEM-M Gummi Spiderman	60 ks	L7461	12	165
CEM-M Gummies pro dospělé	60 ks	L6207	15	194
CEM-M Gummies pro dospělé	60 ks	L6184	14	186

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Reghaar vlasový aktivátor	50 ml	3062	5	45
Reghaar vlasový stimulant	30 tablet	3086	8	85
Royal Jelly Bio 500 mg junior	150 ml	9476	30	390
Royal Jelly Bio 1500 mg	300 ml	9476	30	390
Salutil Probio	30 tablet	5123	19	176
Salutil Probio	10 tablet	6358	5	67
Santoin ústní voda	200 ml	3055	7	66
Santoin zubní pasta	120 g	4045	7	72
Santoin zubní pasta	65 g	3048	4	43
Selen	30 tablet	6052	5	45
Selen	100+20 tablet	2992	11	113
Selezin ACE	30 tablet	0654	8	79
Spektrum Imunactiv NEW	30 tablet	6709	12	127
Spektrum Imunactiv NEW 2+1	30 tablet	6716	31	288
Spektrum Energy	30 tablet	6686	12	127
Spektrum Energy 2+1	30 tablet	6693	26	254
Spektrum 50+	30 tablet	6723	16	149
Spektrum 50+ 2+1	30 tablet	6969	32	298
StresVit	30 tablet	3161	10	99
Super Omega 3	30 tablet	7592	11	117
Super Omega 3	60 tablet	7585	21	210
Urinal	30 tobolek	1570	16	156
Urinal	60 tobolek	1587	28	274
Urinal Akut	10 tablet	9045	12	156
Urinal sirup	150 ml	4463	12	157
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	30 tablet	8292	6	57
Vápník - Hořčík - Zinek Forte	100+30 tablet	7089	13	133
Varixinal	30 tablet	1347	12	129
Varixinal	60+20 tablet	2843	18	232
Varixinal gel	75 ml	0630	10	98
Viaderm Complete	30 tobolek	7164	14	176
Viaderm Complete	60 tobolek	7171	23	304
Viaderm Skin Beauty	30 tobolek	7188	14	183
Viaderm Skin Beauty	60 tobolek	7195	24	315
Vitamin A 6000 I.U.	30 tobolek	3659	5	48
Vitamin D3	30 tablet	1327	4	55
Zinek 15 mg	30 tablet	6076	4	36
Zinek 15 mg	100 tablet	6083	9	94
Zenšen korejský	30 tobolek	3952	11	117
Žraločí chrupavka 740 mg	30 tobolek	4083	15	143

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ NATURE'S BOUNTY	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Lecithin 1200 mg	100+20 tobolek	NB5921	13	177
Lecithin 1200 mg	200+40 tobolek	NB1143	23	321
Manchurian Ginseng 250 mg	50 tobolek	NB2709	9	128
Mega-lecithin 1325 mg	100+20 tobolek	NB6522	14	197
Mega-lecithin 1325 mg	200+40 tobolek	NB6938	25	347
Rutin 50 mg	250 tablet	NB7538	10	133
Selen 100 mg	100 tablet	NB4457	9	123
Selen 100 mg	30 tablet	NB9661	3	47
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	30 tablet	NB9128	4	59
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	100+20 tablet	NB5770	10	144
Vápník - Hořčík - Zinek + vit. D	200+40 tablet	NB1037	19	272
Vitamin A+D 5000 m.j.	100 tobolek	NB3017	7	94
Vitamin B-12 0,100 mg	100 tablet	NB1702	6	80
Vitamin B-12 0,500 mg	100 tablet	NB3706	8	112
Vitamin E 100 m.j.	100 tobolek	NB7506	8	117
Zinek 25 mg	100 tablet	NB0001	9	120
Zinek 25 mg	30 tablet	NB9647	3	45

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Proenzi Premium	180 tablet	0974	75	684
Proenzi gel	100 ml	8544	11	116
Proenzi Hyal	60 tablet	6113	39	349

ABECEDNÍ SEZNAM VÝROBKŮ WALMARK	BALENÍ	OBJEDNACÍ ČÍSLO	BONUS ZA VÝROBEK	CENA VE WK
Decolen	50 tablet	L3459	22	283
Decolen	100 tablet	L3466	40	517
GelActive Silver	60 tablet	L4606	23	300
GelActiv Silver	120+30 tablet	L4590	45	634
GelActiv Silver	120+60 tablet	L5412	45	634
GelActive Silver	60 tablet	L4606	23	300
Lipoxal Xtreme II	60 tobolek	L6436	33	432
Lipoxal Xtreme II	120 tobolek	L6443	60	783

HLAVOLÁMÁNÍ

lidi sblíží

Matematik **RNDr. Jaroslav Flejberk** patří mezi nejnámější sběratele mechanických hlavolamů a uznávané znalce společenských her. Založil a již 17 let organizuje výstavy Hry a hlavolamy. A ginkgo pravidelně používá k „nastartování“ mozku.

* Vzpomínáte si ještě na svůj první hlavolam?

Ano, byl drátový, hrál jsem si s ním, když mi bylo asi šest let. Můj děda byl totiž dozorce a vězni vyráběli hlavolamy v rámci „volného“ času.

* Jsou hlavolamy zábava výhradně pro lidi s vysokým IQ?

To, že máte vysoké IQ, je dar. A záleží, jak jej využijete. Znam mnoho vysokoškolských profesorů, kteří hlavolamy nenávidí a skutečně je neumějí řešit. Ale pokud jste šikovní, prsty vás poslouchají a rádi zkoušíte nové cesty, zapojte se do hlavolámání, protože jen pravidelným duševním cvičením udržíte mozek „mladý“ a v kondici. A mimochodem – lidé upoutaní na lůžko či jinak hendikepovaní, jak věkem, tak třeba zrakem, jsou ideální „cvičenci“ pro hlavolamy.

* Troufnete si odhadnout, jak jsme na tom s „bystrostí“ v porovnání se světem?

Jako stát jsme čtvrtí nejlepší po Američanech, Japoncích a Holanďanech. Třeba Polsko a Slovensko jsou daleko za námi. Prostě jsme v srdci Evropy a střet civilizací v tak malém prostoru musel nutně vykvasit ve velkou základnu přemýšlivých lidí.

* Jste vlastníkem největší sbírky hlavolamů u nás. Kolik má exemplářů?

Přestal jsem je počítat, když jsem dosáhl 2000, ale mělo by jich být okolo 7000. V současnosti mne nejvíce zajímají ty nejnovější. Třeba ISIS – nádherná koule, která se vyrábí v Anglii, a vašim úkolem je ji otevřít. Je tak krásná, že podezírám zákazníky, že si ji nekupují kvůli řešení, ale jen tak pro radost. No a rybka v kleci, to je zase pěkný nový český hlavolam.

* Existuje hlavolam, který jste nevyřešil?

Trvá to už 4 roky. Hlavolam se jmenuje



RNDr. Jaroslav Flejberk, matematik, znalec a sběratel hlavolamů www.hryahlavolamy.cz

je ETERNITY II a celý svět ho skládá (neúspěšně) od roku 2007. Včetně mě.

* Souhlasíte s tvrzením, že hraví lidé mají pestřejší život než ti „nehraví“?

Určitě a hlavně si myslím, že hlavolamy lidi sblíží. Pokud něco řešíte, všimněte si, kolik je okolo vás lidí ochotných pomoci. Když ale hlavolamy skládáte sám, brzy vás to přestane bavit. A znáte lepší trénovací nástroj pro svůj mozek, než je hlavolam?

* Máte čtyři děti – „potatilo se“ v tomto směru některé z nich?

Děti se narodily mezi hlavolamy, tak je jasné, že je pomáhají řešit, kontrolovat. Umí zandávat a vyndávat ježka z klece a jsou prvními „testery“.

* Ginkgo biloba je jednou z přírodních látek, u nichž se prokázal pozitivní vliv na zlepšování mozkových funkcí. Máte s ním nějakou vlastní zkušenost?

Dříve, pokud byl člověk mladší, uměl probudit mozek „na přání“. Nyní považují za dobrou možnost pravidelně užívat ginkgo, protože mozek se snáze „nastartuje“. Bez ginkga mám dojem, že mozek jede na desetivý výkon. Možná je to jen představa, ale při pravidelném užívání jsou ty hlavolamy najednou nějak snazší a rychleji řešitelné...



GinkoPrim® MAX

GinkoPrim®MAX je obohacen o **DMAE pro ještě lepší paměť, koncentraci a duševní aktivitu**. Je určený především lidem, kteří pocítují pokles mentální výkonnosti. Ten se může projevit například zhoršenou krátkodobou i dlouhodobou pamětí a obtížnou koncentrací. Přípravek pomáhá také při duševní únavě a pocitech úzkosti. Zároveň pozitivně působí na osoby, například seniory, u nichž je třeba podpořit periferní mikrocirkulaci krve. Každá tableta GinkoPrim®MAX obsahuje **60 mg standardizovaného extraktu z listů ginkgo biloby, 20 mg účinné látky DMAE**, která přispívá k duševní aktivitě a posílení kognitivní výkonnosti, a také **150 mg hořčíku**, důležitého prvku, jenž nebývá v běžné stravě zastoupen v dostatečném množství.

Užívá se 1 tableta denně, nejlépe po jídle, která se zapíjí tekutinou, a můžete si vybrat balení po 30 nebo 60 tabletách.

Upozornění: Přípravek není vhodný pro těhotné a kojící ženy, pacienty trpící schizofrenií, poruchami ve formě klonickotonických záchvatů (projevují se záškuby) a depresivními poruchami.



DOPLNĚK STRAVY

Kouzlo ŽENSKOSTI

Kdysi bylo jediným posláním ženských prsou zajistit potravu pro narozené děti. Ňadra jsou stále symbolem mateřství, ale stala se i atributem ženské krásy. K jejich dokonalému vzhledu přispívá Decolen, nyní v novém, vylepšeném složení.

Přestože podobu prsou z velké části ovlivňují genetické předpoklady, dá se jejich vzhled, především velikost a pevnost tkáně, ovlivnit, a to hlavně výživou a pohybem. Ke krásnému dekoltu můžou kromě vyvážené stravy a cíleně zaměřených cviků přispět i nutriční látky s přirozeným účinkem na prsní tkáň. Jsou to především **fytoestrogeny** – přírodní rostlinné látky, které prsní tkáň zpevňují a dodávají prsům plnější tvar. Rostlinné lignany a antioxidanty mají na prsa ochranný vliv – pomáhají chránit buňky prsní a pojivové tkáně před negativními účinky volných radikálů.

Vylepšené složení

Doplňek stravy **Decolen** pro ženy obsahuje všechny tyto látky ve vyváženém poměru, tak aby jejich účinek byl co nejvýraznější. Nyní je navíc k dostání v novém, vylepšeném složení, kdy došlo k navýšení množství některých účinných látek a doplnění několika dalších. **Právě tímto komplexním složením účinných**

Tip pro vás

Zkuste si najít během dne chvílku na čtyři jednoduché cviky určené pro zpevnění poprsí. Každý cvik je třeba 10x opakovat.

- * Postavte se proti zdi na vzdálenost napnutých paží a zatlačte do ní dlaněmi po dobu 10 sec. Pak ruce uvolněte a protřeptejte.
- * Postavte se rovně, ohněte ruce v loktech, dlaně položte na kyčle a plynulým pohybem se snažte dotknout lokty za zády po dobu 10 sec.
- * Sepněte dlaně před sebou v úrovni hrudníku a tlačte je silně k sobě po dobu 3 až 5 sec.
- * Postavte se čelem těsně ke zdi a zkuste „plavat prsa“. Udělejte tolik „temp“, kolik zvládnete. A kdykoli budete mít příležitost, zaplavte si doopravdy ve vodě. Plavání má vynikající účinky na vzhled prsou.

Decolen působí efektivně uvnitř organismu, na rozdíl od zpevňujících krémů.

látek je Decolen v porovnání s podobnými přípravky na českém trhu skutečně ojedinelý. Mezi jeho hlavní účinné rostlinné složky patří **andělíka čínská**, nazývaná též „ženský ženšen“, která podporuje přirozenou produkci progesteronu, významně se podílejšího na zdravém vývoji prsou. Důležitý je také například smlíneček, bylina známá svým vysokým obsahem fytoestrogenů a pozitivním účinkem na zdraví prsní tkáně. Nový Decolen obsahuje v navýšeném množství i chmel otáčivý – jako důležitý zdroj fytoestrogenů, brukey zelnou, která má výrazné chemoprotektivní účinky (ochrana před rakovinou prsu), len setý – důležitý zdroj fytoestrogenů – a antioxidanty resveratrol, lykopen, čistý beta sitosterol, vitamin D a další látky, které společně přispívají ke stimulaci prsní tkáně a napomáhají získat přirozeně plný tvar poprsí.



DOPLŇEK STRAVY

Jak působí fytoestrogeny

- * stimulují buňky prsní tkáně (podporují zpevnění prsou)
- * mají chemoprotektivní účinek (ochrana před rakovinou prsu)
- * udržují zdraví srdečně-cévního systému
- * pozitivně ovlivňují pevnost kostí (prevence osteoporózy)

Rychlá ÚLEVA

Bolesti v krku doprovázené suchým nebo vlhkým kašlem nás mohou přepadnout kdykoli během roku, nejčastěji však za chladného počasí. Rychlou pomoc a úlevu představují léky z Walmarku – Stopex a Septofort.

Kašel je důležitá obranná reakce organismu, jímž se zbavuje hlenu a odumřelých buněk v hrdle a dýchacím ústrojí. Většinou ani nevnímáme, že tak dvakrát do hodiny zakašleme. To je přirozené, ovšem pokud kašel začne obtěžovat a stává se nekontrolovatelným, je příčinou buď podráždění z vnějšího okolí, anebo infekce dýchacích cest.

Zvolte správný postup

Kašel může být suchý, neproduktivní, to znamená, že neodstraňuje hlen z dýchacích cest, nebo vlhký, při němž se vykašlává hlen a v něm obsažené dráždivé látky a bakterie. Vzniká jako následek překrvení sliznice dýchacích cest a často bývá počátečním pří-

znakem infekčních onemocnění. Podle toho je také třeba zvolit správný léčebný postup. Suchý, neproduktivní a vyčerpávající kašel je především třeba tlumit a mírnit, a to především když je bolestivý a budí vás v noci ze spaní. Vlhký, neboli produktivní kašel se naopak potlačovat nesmí, protože pomáhá odstraňovat spolu s hlenem škodlivý obsah z plic a zároveň tím přispívá k hojení sliznic dýchacího ústrojí. Nebývá sice tak dráždivý a vyčerpávající, ale obtěžuje a člověk při něm většinou chraptí.

Kdy je nutné jít k lékaři?

Pokud kašel...

- * **trvá déle než 5 dní**
- * **navzdory užívání léků se zhoršuje**
- * **je provázen bolestmi na hrudi nebo v zádech**
- * **je provázen bolestmi hlavy nebo úbytkem váhy**

Stop kašli



Na tlumení suchého kašle, který většinou do tří dnů odezní, se používají antitusika. Mezi tyto léky patří i **Stopex**, který smí užívat nejen dospělí, ale i děti od 6 let. Výhodou Stopexu oproti některým jiným antitusikům je, že nemá sedativní účinek (nevyvolává únavu, ospalost), nezpůsobuje zácpu, na-

víc **účinkuje velmi rychle** – už do půl hodiny od užití – a následně působí až šest hodin. Při onemocnění dýchacích cest se pak suchý kašel většinou promění ve vlhký spojený s tvorbou hlenu. V této fázi bývají řasinky, tvořící výstelku dýchacích cest, často slepené a nejsou schopné dostatečně plnit svoji funkci. Proto je třeba podpořit vykašlávání hlenu přípravky k tomu určenými (expektorancia) nebo těmi, které hlen zředí (mukoleptika).



LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.

Léčí a dezinfikuje



Součástí onemocnění dýchacích cest je často kromě kašle bolest v krku. Na tu nejlépe zabírá lék

Septofort, který zároveň dezinfikuje dutinu ústní. Pastilky Septofort užívají dospělí 3x až 4x denně, děti od 5 let 2x denně. Obsahují účinnou látku, která **dokáže likvidovat příčinu infekce a zánětlivé procesy**. Septofort pomáhá i v případech, pokud se následkem oslabené imunity vytvoří v ústech afty, při zánětech dásní nebo po chirurgickém zákroku v dutině ústní. Pastilky Septofortu se v ústech dobře rozpouštějí a jejich užívání je příjemné i díky svěží mátové chuti.

LÉK K VNITŘNÍMU UŽITÍ. ČTĚTE PEČLIVĚ PŘÍBALOVOU INFORMACI.

Vše v těle musí být v ROVNOVÁZE

Paní doktorka **Jitka Jará** si problematiku alergií vyzkoušela na vlastní kůži, konkrétně na kůži své dcery, která se narodila s těžkým atopickým ekzémem. Dnes je přesvědčena, že největší podíl na vyléčení nebo aspoň zlepšení alergických projevů u dětí má moře, strava bohatá na vitaminy, minerály a stopové prvky a vyrovnaná psychika.



„**M**oje dcera se narodila s atopickým ekzémem, zdědila ho nejspíš po manželovi, který také trpěl na alergie. Po celém těle měla krvavé rány, neustále se škrábala. Já jsem v té době ještě studovala medicínu, sama jsem hned dceřino onemocnění diagnostikovala a byla z toho nešťastná. Samozřejmě jsem vyzkoušela všechno, co mi kdo doporučoval, mastičky, krémy, takže dcera byla postupně černá, žlutá, oranžová..., ale nic nezabíralo. Tak jsem si jednoho dne řekla dost, a protože mne mnoho lidí ubezpečovalo, že nejlépe pomáhá pobyt u moře, vyrazili jsme s tehdy dvouletou dcerou do Chorvatska.

Léčba mořem

Po pár dnech pobytu jsem si říkala, že jsme asi udělali chybu – ekzém se stále zhoršoval. Dcera plakala, jak se jí sůl dostávala do ran. Po šesti dnech se ale najednou všechno obrátilo. Ekzémy se krásně hojily, takže jsme si prodloužili pobyt, a když jsme se po čtrnácti dnech vrátili domů, nebylo po atopickém ekzému ani památky. Takhle to vydrželo měsíc. Tehdy jsem si řekla, že musím s dcerou jezdit k moři co nejčastěji. Samozřejmě

MUDr. Jitka Jará je původním povoláním lékařka. Od doby, kdy si na vlastní dceři ověřila, jak blahodárně působí pobyt u moře při alergických projevech, začala se věnovat pomoci rodinám s podobně nemocnými dětmi a založila cestovní kancelář Victoria. Ta se specializuje na nabídku finančně dostupných pobytů u moře pro rodiny s dětmi, které si tak mohou dovolit i delší pobyty, přinášející nemocným dětem ještě lepší léčebné účinky. Více se dozvíte na www.victoria-ck.cz

jsem neměli moc peněz, ale jak to jen šlo, vyrazili jsme k moři a spali pod stanem v těch nejlevnějších kempech. Zjistila jsem, že je to ideální, protože při pobytu pod stanem dítě stráví maximum času na čerstvém vzduchu, co nejbližší moři. Pro dýchání je mořský vzduch nejintenzivnější ráno, kdy se slunce „opře“ do moře a minerály se z něj nejvíce odpařují. Takže stačilo brzy ráno otevřít stan a nechat dítě spát.

Kde se bere alergie

U každého člověka hrají při výskytu alergií roli tři základní aspekty. První z nich představuje dědičná zátěž. Druhý je dán místem, kde se člověk pohybuje – zda žije ve městě, v přírodě, v zaprášeném, nebo čistém ovzduší. Třetím rozhodujícím faktorem je strava – za alergickými projevy může být nedostatek minerálů, stopových prvků, vitaminů, které ve stravě chybí. Tělo totiž nemůže vylučovat odpadní látky bez dostatečného množství draslíku, hořčíku, vápníku. Tyto prvky jsou důležité pro udržování tzv. acidobazické rovnováhy. Stejně tak stopové prvky, jako je selen nebo fosfor, se musejí tělu dodávat. Z jídla se nám většinou nepodaří získat všechny potřebné látky v optimálním množství, proto je vhodné užívat je pomocí doplňků stravy. Jakmile se tělo nečistí a zanáší se toxickými látkami, nemůže dýchat, což se projevuje například alergickými reakcemi, ale i jinými zdravotními obtížemi.

I dobrá nálada hraje roli

Genetiku samozřejmě neovlivníme, ale můžeme částečně ovlivnit prostředí, ve kterém žijeme, stejně tak složení stravy, a dopřát si dostatek pohybu. Ten zajišťuje prokrvování tkání a urychluje odbourávání toxických látek z těla. Hodně záleží na tom, jaký vzduch dýcháme. Měl by obsahovat co nejvíce kyslíku, příznivých aniontů.

Důležitá je i čistá voda, kterou lidské tělo potřebuje zevně i vnitřně. Proto abychom mohli odbourávat toxické látky, musíme hodně pít.

Minerály je vhodné dodávat vnitřně pomocí doplňků stravy, a pokud je to možné i zvnějšku – ideálně z moře, kdy je přijímáme celým povrchem těla.

V neposlední řadě se na našem zdravotním stavu projevuje psychika – je dokázáno, že pokud je člověk stále rozmrzelý, i dobré látky se v jeho těle (laicky řečeno) mění na špatné. Třeba když dobré a kvalitní jídlo zhltneme v rychlosti a navíc s výčitkami, že jsme tlustí a že bychom vůbec neměli jíst, nebude v našem těle dobře působit. Naopak, když jíme v pohodě a pokrm si vychutnáme, tělo ho dobře stráví.

Olivový olej místo krému

Z vlastních zkušeností vím, že je zbytečné používat příliš vysoký faktor u krémů a opalovacích prostředků. Tyto přípravky v sobě přece jen mají škodlivé chemické látky, které mohou vyvolat v kombinaci s mořskou vodou a sluncem alergickou reakci projevující se například slunečním ekzémem.

Zjistila jsem, že olivový olej je skvělý přírodní opalovací prostředek

Rodiče si také mnohdy myslí, že stačí dítě ráno natřít krémem s vysokým faktorem, a bude tak celý den dostatečně chráněno. To ale neplatí. Mnohem vhodnější je natřít ho vícekrát denně opalovacím prostředkem s nižším faktorem anebo přírodním přípravkem. Sama už léta používám olivový olej místo opalovacích krémů, což jsem se naučila od místních lidí

v Chorvatsku. Olivový olej má svůj přirozený přírodní faktor mezi stupněm 8 a 10, takže dobře splní svůj účel.

Zároveň dobře promastí kůži a má v sobě vitamin E. A vůbec nemusíte používat extra virgine, stačí ten obyčejný a levnější. Dražší si schovejte třeba do zeleninových salátů.“

Důležité vitaminy

„Mně osobně se stoprocentně osvědčilo minimálně 14 dní před odjezdem k moři užívat Betakaroten,“ říká MUDr. Jitka Jará. „Z něj se pak v těle vytváří vitamin A, který je důležitý nejen pro oči, ale také pro tvorbu pigmentace. Pro astmatické a alergické děti i dospělé jsou důležité i vitaminy E, D a C. Ale u vitamínu C bych upozornila na to, že je lepší dodávat ho alergickým dětem spíše v přírodní formě a v několika dávkách denně (čerstvé ovoce a zelenina), protože jednorázové vysoké dávky vitamínu C mohou někdy alergie prohlubovat. Ještě důležitější jsou minerály – draslík, hořčík, ten dobře působí i na psychiku.“



Soutěž pro šikovné děti!



Namalujte Martánci, jak tráví prázdniny u moře.

Autora nejhezčího obrázku odměníme poukazem na týdenní pobyt pro celou rodinu (1-2 děti a rodiče) zdarma v kempu na ostrově Rab v Chorvatsku.

Dalších 10 autorů obrázků získá oblíbené Martánci Gummi s echinaceou.

Své obrázky prosím pošlete do 30. 4. 2012 na adresu: Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín.

Martánci® Gummi s echinaceou

Martánci® Gummi s echinaceou jsou chutní želatinoví Martánci, kteří obsahují nezbytné vitaminy a minerály pro řádný fyziologický růst a vývoj dítěte. Toto složení je doplněno výtažkem z rostliny třapatky nachové, známé též jako **Echinacea**, která je známá svými příznivými účinky na podporu imunity. Proto je vhodné podávat Martánci Gummi s echinaceou dětem zejména v období, kdy hrozí nachlazení a chřipky.

Kromě posilování imunity se Echinacea používá také k léčbě kataru horních cest dýchacích, chřipky, angíny či nachlazení. Tato rostlina je netoxická, nejsou žádné kontraindikace ani nežádoucí účinky.

Martánci® Gummi s echinaceou obsahují pouze přírodní barviva a jsou ochuceni čtyřmi ovocnými příchutěmi – jahoda, pomeranč, třešeň a citron. Doporučená denní dávka jsou 2 želatinoví Martánci. Tento doplněk stravy není vhodný pro diabetiky a děti mladší 3 let.



DOPLNĚK STRAVY

Už víme, jak ZHUBNOU

Požádali jsme totiž jednoho z našich nejznámějších odborníků na zdravou výživu ing. Ivana Macha, CSc., aby nám vysvětlil, komu a jak mohou při snižování hmotnosti pomoci inovované přípravky Bellasin 40+ a Lipoxal Xtreme II.



Ing. Ivan Mach, CSc., www.nutris.net
Inženýr Ivan Mach vystudoval VŠCHT v Praze. Pracoval jako výzkumný a vývojový pracovník v potravinářském průmyslu, věnoval se sportovní kulturistice a své zkušenosti zúročil v oboru sportovní dietologie a výživovém poradenství. Přednáší na 1. Lékařské fakultě UK a Masarykově univerzitě v Brně a je prezidentem Aliance výživových poradců ČR. Je autorem mnoha odborných publikací, působí jako lektor řady kurzů a je častým hostem televizních a rozhlasových pořadů.

Mohl byste prosím charakterizovat oba přípravky?

Lipoxal Xtreme II a Bellasin 40+ jsou doplňky stravy, které jsou na trhu už delší dobu, ale teď doznaly velkých změn v receptuře. Staly se z nich opravdu komplexní přípravky, a to v případě Lipoxalu pro aktivní mladší ženy, které shazují kila hlavně díky cvičení, a v případě Bellasinu pro ženy, které se cítí poněkud zaskočeny změnami, jež probíhají v jejich těle po čtyřicítce, a jsou tak vytížené, že si nemůžou dovolit chodit několikrát týdně do fit centra, ale spíš potřebují oživit svůj metabolismus.

* Čím je zajímavý Bellasin?

U žen po čtyřicítce přibývá signálů blížící se menopauzy. Dochází ke zpomalení metabolismu, hormonálním změnám, růstu hladiny volných radikálů v souvislosti s přirozeným stárnutím atd. Walmark přišel s originální recepturou, při níž sdružil jednotlivé aktiv-

ní látky do komplexů, které současně podporují spalování tuku, přispívají k vitalitě a harmonizují hormonální nerovnováhu – tedy všechny látky společně působí na jednotlivé symptomy přicházející menopauzy.

* A jaký je princip působení Lipoxalu?

Lipoxal obsahuje několik komplexů účinných látek zaměřených na to, aby se pohybově aktivní žena cítila při cvičení dobře, aby se tělesné tuky transportovaly do svalů, kde se spalují, a aby byla chráněna před účinky oxidačního stresu, který vzniká při cvičení.

* Které látky v těchto přípravcích považujete za neúčinnější?

U Lipoxalu je to především vysoká koncentrace extraktů ze zeleného čaje, což je velmi silný stimulant podporující spalování tuků, a synefrin, což je složka snižující chuť k jídlu a podpo-

rující metabolismus tuků. U Bellasinu se jedná o originální komplex rostlinných látek, které svým účinkem a chemickou povahou připomínají estrogenu – ženské pohlavní hormony, jichž po čtyřicítce ubývá.

* Kdy byste doporučil ženám začít užívat Bellasin a kdy Lipoxal?

Za důležité považují začít s užíváním dříve, než se potíže stačí dostavit. Proto se domnívám, že ženy by měly začít pravidelně užívat Bellasin ještě před čtyřicítkou, aby známky blížící se menopauzy vůbec nepocítily. Stejně tak mladé ženy, které chtějí například skončit s kouřením, což bývá většinou spojeno s nárůstem váhy o 3 až 6 kilo, by měly včas začít užívat Lipoxal a víc cvičit, aby vysazení cigaret nevedlo k nabrání tuku a nadváhy.

Bellasin 40+ pro účinné snižování hmotnosti u žen po čtyřicítce



Bellasin 40+ je určen ženám, které chtějí předejít potížím souvisejícím s menopauzou a udržet si štíhlou postavu. Tyto změny s sebou mohou přinášet nepříjemné projevy, jako jsou návaly horka, poruchy koncentrace, únava, změny nálad nebo poruchy spánku. Často dochází ke zpomalení metabolismu, zadržování vody, nárůstu tělesné hmotnosti a zvýšenému ukládání tuku v rizikových partiích. **Bellasin 40+** obsahuje komplex fytoestrogenů a adaptogenů z červeného jetele, rozchodnice a sójových isoflavonů v kombinaci s termogenními látkami z guarany, zeleného čaje a L-karnitinu. Tyto látky podporují spalování tuků, pomáhají snižovat tělesnou hmotnost a zároveň přispívají k vitalitě a psychické rovnováze ženy. Významný je i obsah vitamínu D a vápníku pro pevné kosti.

DOPLNĚK STRAVY



Lipoxal Xtreme II pro extrémní a rychlé odbourávání podkožního tuku



Lipoxal Xtreme II je přípravek s mimořádným účinkem na spalování podkožního tuku. Inovované složení obsahuje vysoce účinné extrakty ze zeleného čaje, divokého pomeranče a guarany. Komplex termogenních látek stimuluje tukový metabolismus (zelený čaj, guarana, kakao) a zvýšenou produkci tělesného tepla (synefrin). L-karnitin hraje významnou roli v metabolismu tuků a pomáhá přeměňovat tuky na energii. Komplex antioxidantů z kakaa a olivovníku spolu s výtažky z červeného ženšenu podporují krevní oběh. **Lipoxal Xtreme II** intenzivně odbourává podkožní tuk a působí zejména v rizikových partiích. Zároveň blokuje vznik nových tukových buněk. Snižuje také pocit hladu a chuť na sladké.

DOPLNĚK STRAVY



TROJLÍSTEK

pro vaši pohodu

Máme pro vás tři novinky, které dodají energii, pomohou odolat vysoké fyzické i psychické zátěži a podpoří imunitní systém. Jsou čistě přírodní, takže váš organismus zbytečně nezatíží.

Energie v tabletce

Potřebujete dodat energii, podpořit vitalitu a toužíte po lepší koncentraci? A energetické nápoje vás odrazují vysokým obsahem cukru nebo umělých sladidel? Máme pro vás mnohem vhodnější řešení – novinku **Guarana energy!**

Guarana (Paullinia cupana) je liána pocházející z amazonských deštných pralesů, která se po staletí užívala jako elixír života pro posílení imunity. Hlavní účinnou látkou nového doplňku stravy Guarana energy je kofein, který zvyšuje bdělost a pozornost, a také taurin, pomáhající zlepšit vytrvalost, duševní výkon a zachovávající hladinu energie. Inositol a glukuronolakton zároveň přispívají k duševnímu výkonu a koncentraci a vitaminy skupiny B jsou nezbytné pro dobrou funkci nervového systému. **Všechny tyto látky obsažené v novém přípravku Guarana Energy tak společně přispívají k přeměně energie, podporují koncentraci i bdělost a pomáhají snížit únavu a vyčerpání. Užívají se 2 tablety před snídaní nebo jiným jídlem.**

Novinka



Nenápadná řasa

Chlorella (Chlorella vulgaris) je jednobuněčná sladkovodní zelená řasa mimořádně bohatá na proteiny (téměř 60 %) obsahující celou řadu vitaminů a minerálů včetně železa, vápníku, fosforu, hořčíku, draslíku, vitamínu A, vitamínu C, B1, B2, B5, B12, E a K.

Chlorella je bohatá především na chlorofyl. Pomáhá odstranit těžké kovy z těla a blahodárně ovlivňuje funkci žlučníku, jater a ledvin – orgánů, které mají v lidském těle detoxikační funkce. Chlorella rovněž prospěšně ovlivňuje střevní mikroflóru. Pomáhá zachovat normální hladinu krevního cukru a cholesterolu a přispívá k řádnému fungování imunitního systému. **Chlorella je zdrojem důležitých živin potřebných pro energetický metabolismus těla. Podporuje vitalitu a detoxikaci organismu. Užívá se 3-5 tablet 2x denně nejlépe alespoň 15 minut před jídlem, které se zapíjejí dostatečným množstvím tekutiny.**

Novinka



500 mg Chlorelly v 1 tabletě!

DOPLŇKY STRAVY

Zajímá-li vás

* **Taurin** je podmíněně esenciální aminokyselina, která se přirozeně vyskytuje v lidském těle. „Podmínečně esenciální“ znamená, že v určitých situacích, např. při vysokém napětí nebo fyzické námaze, se z těla vylučují zvýšená množství taurinu, která tělo nedokáže v dostatečném množství nahradit. Proto je vhodné mu je dodávat třeba prostřednictvím doplňků stravy.

* **Glukuronolakton** je sacharid vyskytující se přirozeně v lidském těle, kde se zapojuje do detoxikačních procesů vylučování odpadních látek z těla. Glukuronolakton je přítomen např. v obilovinách nebo v červeném víně.

* **Inositol** se nachází přímo v buněčných membránách, je tedy součástí našeho srdce, mozku, kostí, svalů i pohlavních orgánů. V těle se podílí na metabolismu mastných kyselin a cholesterolu. Je antioxidant a působí proti volným radikálům.

* **Hořčík** je vhodný také pro těhotné, kojící ženy anebo osoby se sníženým příjmem hořčíku. Patří sem i lidé požívající ve zvýšené míře alkohol či osoby s nedostatečnou či jednostrannou výživou.

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

Ideální kombinace

Magnesium lactiti + vitamin B6 je ideální kombinace hořčíku a vitamínu B6, vhodná například pro osoby vystavené zvýšené fyzické a psychické zátěži a pro sportovce.

Hořčík je minerál potřebný pro fungování nervového systému, svalů včetně svalů srdečního, pro tvorbu a zachování zdravých kostí a zubů a pro energetický metabolismus. Lidské tělo obsahuje necelých 30 g hořčíku, přesto toto malé množství je životně důležité pro řadu tělesných funkcí. Mnoho lidí má tohoto minerálu značný nedostatek. Vitamin B6 zvyšuje vstřebávání hořčíku, podporuje normální funkce nervového systému a psychické funkce. **Magnesium + vitamin B6 přispívají ke snížení únavy a vyčerpání a podporují normální fungování imunitního systému.**

Užívají se 1-2 tablety 3x denně, které se zapíjejí tekutinou.

Novinka



500 mg Magnesium lactiti v 1 tabletě!

Nad JÍDLEM musíme přemýšlet



O **Daliboru Navrátilovi (41)** jsme mohli slyšet jako o úspěšném skokanovi na lyžích. Po těžkém úrazu ale musel na vrcholový sport zapomenout a zkusit najít uplatnění v jiné profesi. Místo z můstku začal „skákat kolem plotny“ a dnes patří mezi nejuznávanější odborníky ve svém oboru u nás i ve světě.

menání se uděluje lidem, kteří dosáhli výjimečných úspěchů ve svém oboru, u nás ho má zatím asi osm lidí. Rytířský řád jsem věnoval své paní. Zaslouží si ho za to, jaké mi vytváří zázemí, abych se mohl naplno věnovat práci, která mě tolik baví.

bo uvařit široké nudle, posypat je oříšky, sušeným ovocem... Během chvilky tak získáte kvalitní jídlo, které dodá potřebnou energii, ale i vitaminy a minerály. Že není čas, to je jen výmluva. Spíš lidem chybí fantazie.



Jak jste se dostal k profesi kuchaře?

Do třinácti let jsem měl o své budoucnosti jasno. Pocházím z Beskyd, skákal jsem na lyžích a rýsovala se přede mnou kariéra vrcholového sportovce. Vážný úraz ale změnil moje plány. Měl jsem podanou přihlášku na sportovní gymnázium, ale věděl jsem, že tudy už cesta nepovede. Protože mě vždycky bavilo všechno, co se točí kolem kuchyně, rozhodl jsem se, že budu kuchařem. Vystudoval jsem střední školu společného stravování, obor kuchař-cukrář, a své další počínání spojil s gastronomií.

Po škole jste dostal příležitost sbírat zkušenosti i v zahraničí.

To byla neocenitelná zkušenost. Hodně mi dal především pobyt ve Francii, kde jsem pracoval tři a půl roku. Dodnes si pamatuji, jak jsem krájel zeleninu a šéfkuchař mi říká: Jak to krájíš? Vždyť máš každý kousek jiný! Všechny kostičky musejí být stejné – paprika, cuketa, lilek – aby host poznal, že děláš svou práci poctivě a že si ho vážíš.

Stal jste se držitelem francouzského rytířského řádu za přínos pro gastronomii. Co to pro vás znamená?

Tohoto ocenění si nesmírně vážím. Jedná se o nejstarší rytířský řád na světě Chaine des Rotisseurs. Vyzna-

Mezi vaše působiště ve Francii patřil i slavný hotel Ritz...

Měl jsem to štěstí, že jsem mohl ve Francii pracovat s kuchaři, kteří patří mezi deset nejlepších na světě. Bylo skvělým zážitkem vařit v pařížském hotelu Ritz, který je mekkou světové gastronomie, stejně jako v dalších významných podnicích. Nesmírně mě ovlivnilo setkání se slavnými kuchaři Joelem Robuchonem a Paulem Bocusem. A ve Francii jsem také pochopil základní filosofii gastronomie: nejíme pro to, abychom si čímkoli naplnili žaludky, ale nad přípravou a skladbou pokrmů musíme přemýšlet. Jídlo totiž z velké části rozhoduje o tom, kolik budeme mít energie a zda se budeme cítit zdraví, spokojení a fit.

Na to vám ale mnozí namítnou, že by se rádi stravovali lépe, jen zkrátka nemají čas...

Ale vždyť to není pravda. Vezměte si takové špagety, rizota nebo různé saláty. Stačí přidat kvalitní olivový olej, mozzarellu... Proč hned sahat po párku nebo salámu? Vždyť co je špatného na tom udělat jednou za čas rodně k večeři dobrou krupicovou kaší s čerstvým máslem posypanou kakaem? Ne-

Inspiraci můžou zájemci načerpat třeba v kuchařských kurzech. Jaký je zájem o ty vaše v Pražském kulinářském institutu?

Zájem je veliký a my jsme za to moc rádi. Nabízíme mnoho kurzů, ze kterých si vyberou zkušení kuchaři i úplní začátečníci. Naším cílem je rozšiřovat vzdělání v tomto oboru a pěstovat v lidech lásku ke gastronomii.

„Jídlo z velké části rozhoduje o tom, kolik budeme mít energie a jak se budeme cítit“

Jaký je váš vztah k tolik oblíbenému grilování?

Griluji velmi rád, ale neuznávám lávové grily. Při

úpravě masa, ryb nebo zeleniny totiž šťáva skapává na porézní povrch kameňů, napaluje se, vznikají karcinogenní zplodiny, které následně ulpívají na pokrmu. V dnešní době svět od lávových grilů upouští a griluje se na pevných tálech. To je mnohem čistší příprava, protože nevzniká suché agresivní teplo, teplota je stejnoměrná, nic neodkapává, neboří a grilování je zdravější.

V čem podle vás lidé při grilování nejčastěji chybují?

Především v tom, že maso nakládají – do oleje nebo do různých marinád. Pak jej dají na rozpálený gril, kde se olej, koření, bylinky napalují, hoří, povrch masa černá, takže je nutné kropit

gril vodou, tím se snižuje teplota a maso se místo grilování dusí. A zůstává houževnaté a tvrdé. Další chybou je maso předem nasolit. Sůl se rozpouští při 70 °C, poté se z ní stává kyselá „žiravina“, která proniká do svalových vláken, ta prasknou, vyteče z nich šťáva a maso zůstane suché a tvrdé.

* Jak bychom tedy měli správně postupovat?

Když víte, že budete večer grilovat, stačí maso, ryby nebo mořské plody vyndat v poledne z lednice a nechat je při pokojové teplotě odpočívat až do grilování. Chybou je nechat maso do poslední chvíle v lednici, kde jsou 4 °C. Když ho pak dáte rovnou na gril, kde je 220 °C, dojde k teplotnímu šoku, maso ztuhne a už nepovolí. A ještě jedna důležitá připomínka – maso před grilováním nikdy nenaklepávejte!

* Maso tedy ochutíme v průběhu grilování?

V žádném případě, až na závěr. Když sundáte steaky z grilu, přeložte je na prkénko, a dokud z nich jde pára, nechte je vydýchat. Pokud byste do nich předčasně zakrojili, všechna šťáva by vytekla. Až když pára vyjde, je ten správný čas pokapat steaky olivovým olejem, osolit, dochutit kořením nebo bylinkami.

* Kde jste se naučil připravovat steaky tímhle způsobem?

V Brazílii. Jižní Amerika je v přípravě steaků nepřekonatelná. Povím vám zajímavý příběh. S kolegou jsme si chystali v jedné z tamních restaurací maso na druhý den na grilování, připravovali jsme si různé marinády, bylinky... Místní kuchaři se divili a ptali se nás, co to děláme? Odpověděli jsme jim, že přece musíme maso naložit. Necháпали to a ptali se, proč chceme maso ničít, když je kvalitní... Pak navrhli, že si porce masa rozdělíme a každá skupina je připraví po svém – oni bez marinování, my naložené, a druhý den dáme hostům porovnat, co jim bude víc chutnat. Ve všech sedmi druzích masa vyhráli na celé čáře. Od té doby dělám steaky jako oni. Ale musím říct, že v poslední době využívám při přípravě steků i maso dovážené ze Severní Ameriky, které je levnější a přitom stejně kvalitní jako jihoamerické.

Losos grilovaný na olivovém oleji

Suroviny:

- * 0,80 kg filetu z lososa s kůží
- * 0,60 kg menších brambor
- * 12 ks cherry rajčátek
- * 1 dl olivového oleje extra virgin
- * 150 g sýru žervé
- * 1 pol. lžičce čerstvých bylinek
- * 1 svazek (100 g) rukoly
- * 1 limetka
- * hrubá mořská sůl, pepř

Postup:

Brambory omyjte, osušte, podélně překrojte na poloviny (větší na čtvrtky). Na rozpálený gril nalijte olivový olej a grilujte dokřupava. Z filetu lososa nakrájejte asi 200gramové porce, kůži nestahujte (skrývá se pod ní nejlepší maso a zabrání ve vytékání šťávy při grilování). Lososa osolte a pokapejte olivovým olejem, který poté rovnoměrně rozetřete po povrchu ryby. Grilujte při teplotě cca 220 °C (termostat na grilu Catler je nastaven na hodnotu SEAR) spolu s cherry rajčátky po obou stranách 4 a 4 minuty. Sýr dejte do misky, přidejte nasekané čerstvé bylinky, 2 polévkové lžičce olivového oleje a spojte v jednotlitou hmotu. Rukolu zakápněte limetkovou šťávou, olivovým olejem, zlehka osolte a promíchejte. Brambory a cherry rajčátka můžete podle chuti opepřit.



Losos patří mezi ryby s vysokým obsahem omega-3 nenasycených mastných kyselin

Grilovaná kuřecí prsíčka s čerstvou šalvějí

Suroviny:

- * 0,80 kg kuřecích prsou
- * 4 plátky domácí anglické slaniny
- * 8 lístků šalvěje
- * 12 plátků z cukety
- * 12 plátků z lilku
- * 1 ks červené papriky
- * 1 ks žluté papriky
- * 1,5 dl olivového oleje extra virgin
- * sůl, mletý pepř

Postup:

Maso omyjte, osušte a mírně osolte. Rozložte na něj z obou stran čerstvé lístky šalvěje a zabalte jej do plátků anglické slaniny. Zeleninu omyjte, osušte, papriku zbavte jádřince, zelenou stopku ponechte. Nakrájejte na plátky asi 1 cm silné, papriku nakrájejte každý kus na 6 dílů. Zeleninu nesolte ani nepepřete, aby šťáva nevytékala na gril a plátky držely tvar. Rozpalte gril na cca 210 °C (5. dílek na stupnici termostatu Catler), potřete jej olivovým olejem a rozložte na něj připravené maso a zeleninu. Grilujte po obou stranách 7 a 7 minut. Zeleninu odeberte z grilu, osolte, opepřete a dle potřeby ještě potřete panenským olivovým olejem.





MUDr. Jakub Heczko,
SSZ Krnov, dětské
oddělení, nefrologická
ambulace

Netrápí vás METEORISMUS?

Zvýšená tvorba plynů v trávicím ústrojí bývá často příčinou bolesti břicha a dalších nepříjemných pocitů. Novinka Degasin může pomoci tomuto problému předcházet.

Lidé často přicházejí k lékaři kvůli bolestem břicha. Samozřejmě v první řadě je nutné vyloučit všechna závažná onemocnění, ale ve velkém počtu případů se jedná o funkční problém trávicí soustavy, tzv. meteorismus, projevující se nadýmáním a plynatostí.

Trávení je věda

Vstřebávání různých živin ze stravy sice probíhá u všech lidí na stejném principu, ale někdo má například sklony k nižší sekreci trávicích enzymů a každý z nás má i jiné složení trávicích, žlučových a pankreatických šťáv. Stejně tak třeba po požití alkoholu dochází u člověka ke změně střevní mikroflóry, protože některé „hodné“ bakterie nesnášejí alkohol natolik, že střet s ním nepřežijí. Tím se sníží počet bakterií potřebných k trávení a usměrňujících tvorbu plynů. U někoho může meteorismus vyvolat i mléko, protože ne každý má dostatek enzymů schopných štěpit laktózu.

Pozor na sladkosti

Klasická česká strava výskytu meteorismu „nahrává“ už svým složením. Je v ní hodně sacharidů a tuků, proto je obtížnější na trávení než lehké pokrmy středomořské kuchyně. Lidé většinou vědí, že nadýmání způsobují některé luštěniny nebo zelenina, ale méně už si uvědomují, že stejně působí i sladkosti obsahující množství sacharidů. Klidně za den vyžvýkají balíček žvýkaček, pijí slazené vody a pak se diví, co mohlo nadýmání způsobit. Plynatost může vyvolat i způsob, jakým se stravujeme. Zhltneme-li jídlo v poklusu mezi dvěma poradami, musí si naše trávicí ústrojí poradit se zpracováním špatně rozkousaných kusů jídla a zároveň přitom spolýkáme

mnohem více vzduchu, který nás pak obtěžuje ve formě plynů.

Umíme se bránit

K přirozenému pohybu „bublínek“ plynu ve střevech napomůžeme i tím, že se budeme více hýbat a sportovat. Významnou pomoc představují také preparáty obsahující účinnou látku Simeticon. Ta způsobuje rozpad bublin plynu v trávicím traktu a umožňuje povrchu sliznice střeva vstřebávat potravu včetně malých rozpadnutých bublinek. Díky tomu se část plynu vstřebává do krevního oběhu a zbylá část je jednoduše vylučována z organismu ven.

Degasin

Nový přípravek Degasin přináší úlevu při střevních a břišních potížích způsobených nadměrnou tvorbou plynů. Jeho užívání se rovněž doporučuje před plánovanými screeningovými vyšetřeními. Každá tobolka Degasinu obsahuje 257,5 mg účinné látky Simeticon (dokáže narušovat „bubliny“ plynu, které se rozpadnou a snadno se pak vyloučí z organismu), což činí z tohoto přípravku nejsilnější prostředek proti nadýmání a plynatosti na českém trhu. Degasin je registrovaný jako zdravotnický prostředek, protože působí pouze fyzikálně a nevstřebává se do organismu. **Doporučuje se užívat 1-2 tobolky dvakrát denně nejlépe po hlavním jídle.**

Zajímá-li vás

- * Degasin je vhodné **užívat 2 dny před plánovaným screeningovým vyšetřením** v oblasti břicha. Meteorismus totiž bývá často důvodem, proč lékaři nemohou kvůli velkému obsahu plynů v dutině břišní daný úkon provést a musejí jej odložit.
- * **Délka střeva dospělé osoby je 5-7 m** a jeho povrch tvořený prstovitými výběžky sliznice mnohonásobně zvětšuje plochu sliznice, na níž dochází ke vstřebávání.
- * V kojeneckém věku trpí nadýmáním mnohem více chlapci než holčičky, zatímco v dospělém věku trápí tento problém **mnohem častěji ženy**, a to v poměru 2:1 vůči mužům.
- * K nadměrné tvorbě plynů přispívá i **kouření**.



DOPLNĚK STRAVY



knižní NOVINKY

pro potěchu vaší duše



Ve formě po šedesátce

Lydie Raisin

Kniha přináší cvičení na celkové posilování, udržení pružnosti, uvolňování, zklidnění – procvičování krku, ramen, zad, paží, trupu, břišních partií, stehů, nohou, kotníků a prstů. Cvičení může každý provádět sám v domácím prostředí, nepotřebuje žádné pomůcky, ani není nutné docházet do fitness centra. Osvědčený program (cvičení je na 15 minut denně) umožňuje rovnoměrně procvičit celé tělo po jednotlivých partiích. (245 Kč, www.portal.cz)



Kuchařka pro báječné tchyně

Helena Chvátalová

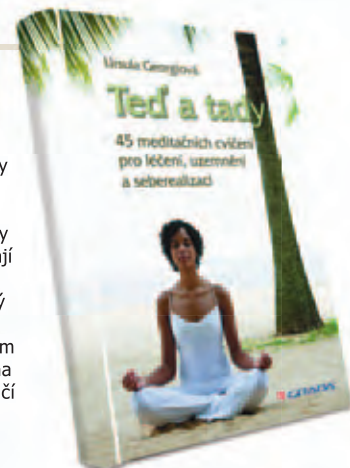
Ať už si zasloužíte titul „Tchyně roku“, anebo se jí teprve chcete stát – tato kniha je určena přesně vám. Najdete v ní spoustu receptů na dobré moučníky či na jídla, která jsou nenáročná na suroviny i na čas – ideální ve chvíli, kdy se mladí objeví nečekaně, a i když prý nemají hlad, za chvíli jsou talíře s nabídnutým jídlem prázdné. To přece potěší každou mámu! (399 Kč, www.smartpress.cz)



Co nám chybí, když...

Jarmila Mandžuková

Na stránkách této knihy zjistíte, jaké vitaminy, minerální látky a stopové prvky potřebujete k zvládnutí vaší nemoci nebo zdravotního problému či jak posílíte svůj organismus. Je zde srozumitelně a přehledně popsáno více než osmdesát běžných onemocnění či chronických potíží. Součástí knihy jsou i zajímavé tipy na léčivé bylinky a další přírodní zdroje, které vám pomohou zlepšit váš zdravotní stav a zvýšit odolnost organismu proti nemocem. (219 Kč, www.nakladatelstvi-start.cz)



Teď a tady

Ursula Georgiová

Víte, že nám denně proběhne hlavou asi 60 000 myšlenek, ale téměř všechny jsou v podobě neustále se opakujících vnitřních dialogů o vině, budoucnosti a nejrůznějších obavách? Tyto myšlenky jsou nám k ničemu, protože nás okrádají o čas. Emoce, které se s nimi pojí, nás zase okrádají o energii. Jediný skutečný čas, kdy můžeme něco udělat, je ten, který je TĚD, a jediný prostor, ve kterém můžeme něco udělat, je ZDE. Tato kniha obsahuje řadu praktických cvičení. Naučí vás, jak můžete lépe využít vlastní energii, abyste mohli žít takový život, jaký chcete. (179 Kč, www.gradac.cz)

Digella s limetkovou příchutí aneb Plníme vaše přání

Přípravek **Digella – vláknina s prebiotiky, Spirulinou a Chlorellou** – si velmi rychle získal oblibu především u řady našich zákazníků. V jejich reakcích, v nichž chvátily složení, formu tohoto doplňku stravy i způsob jeho podávání, se však v poslední době často objevovala otázka, zda neuvažujeme také o citrusové příchuti. Protože se snažíme co nejpružněji reagovat na všechny vaše požadavky a připomínky, máme teď pro mnohé z vás, které jste Digellu zařadily do svého jídelníčku, dobrou zprávu. **Tablety Digella jsou nyní k dostání se zcela novou, svěží příchutí limetky.** Snadno rozkousatelné tablety obsahují specifický přírodní zdroj vlákniny (jablčný pektin, psyllium, chlorellu a spirulinu). **Pektin a psyllium** pomáhají kontrolovat chuť k jídlu, čímž přispívají k dosažení optimální hmotnosti, a snižují vstřebávání tuku v těle. **Chlorella a spirulina** jsou modrozelené řasy, které prosluly svými příznivými účinky na lidský organismus, protože pomáhají odstraňovat těžké kovy z těla a rovněž přispívají k udržování správné hladiny krevního cukru a cholesterolu v těle. Ovesný glukan působí na zachování optimální hladiny cholesterolu a prebiotika pomáhají povzbudit růst bifidobakterií. **Vláknina podporuje pocit nasycení, napomáhá tak při snaze zhubnout, a také pomáhá zachovat normální fungování tlustého střeva. Upozornění:** Digella obsahuje zdroj lepek, proto není vhodná pro celiaky a osoby držící bezlepkovou dietu.

3 fakta o Digelle

- * obsahuje umělé sladidlo, které **mohou konzumovat i diabetici**
- * představuje **jednoduché řešení**, pokud si nejste jisti, zda přijímáte doporučené denní dávky vlákniny (37–50 g) v běžné stravě
- * obsahuje řasy chlorella a spirulina, které **pomáhají odstraňovat těžké kovy z těla**

Novinka



DOPLŇEK STRAVY



As. MUDr. Eduard Šťastný, ortopedická klinika 2. lékařské fakulty UK a FN Motol, Praha

Který KOLAGEN je nejúčinnější?

Slovo kolagen pochází z řeckého colagené, tedy klišodárný. A právě taková jsou kolagenová vlákna – měkká, ohebná, ale i pevná. Ale jen kolagen II. typu je nejúčinnější pro zdraví kloubní chrupavky!

Kolagen je bílkovina, důležitá stavební hmota mnohých tkání, mezi něž patří chrupavky, šlachy, kosti, zuby, dásně, kůže, stěny cév, rohovka atd. A právě tato bílkovina dodává tkáním jejich pevnost a pružnost. V pohybovém ústrojí je kolagen hojně obsažen v kostech, v nichž se nejvíce vyskytuje tzv. **kolagen I. typu**. Ten představuje 90 % veškerého kolagenu v organismu.

Kolagen v chrupavce

„V kloubních chrupavkách se nachází kolagen II. typu, který ve zdravé tkáni sehrává významnou roli při bezbolestném pohybu,“ říká asistent MUDr. Eduard Šťastný z ortopedické kliniky 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice Motol. „Při nejčastějším kloubním onemocnění, osteoartróze, dochází k narušení a destrukci kolagenních vláken, která mají v mezibuněčné hmotě chrupavky důležitou stavební funkci. Mnohem významnější destrukci podléhá kloubní chrupavka u revmatoidní artritidy.“

Ke zmírnění příznaků těchto onemocnění pomáhá užívání kolagenu prostřednictvím doplňků stravy, ve kterých se mohou nacházet různé typy kolagenu s odlišným účinkem:

Hydrolyzovaný kolagen – želatina získaná z kůže, kostí a šlach vepřů nebo krav obsahuje různé typy kolagenů, které se tzv. hydrolyzují (velká molekula kolagenu se rozštěpí na menší částice). Studie prokázaly účinek u osteoartrózy, ovšem až při velmi vysoké denní dávce 10 gramů, tj. 10 000 mg denně.

Nehydrolyzovaný (nativní) kolagen – tzv. krystalicky čistý kolagen – nehdrolyzovaná želatina především s obsahem I. typu kolagenu, která se vysuší. Je hůře vstřebatelná a její účinek na osteoartrózu

ani revmatoidní artritidu **nebyl klinicky ověřen.**

Kolagen II. typu – obsažen v kloubní hyalinní chrupavce, jeho účinek se projevuje u revmatiků při velmi nízkých dávkách – 20 µg.

Účinnost jen v malém množství

Výzkumy ukazují, že hlavně kolagen II. typu může zmírnit příznaky revmatoidní artritidy. „Účinek nespočívá v tom, že bychom kolagen prostřednictvím preparátu dodali

přímo či nepřímo do chrupavky kloubu, ale působí přeneseně přes buňky imunitního systému ve střevě,“ vysvětluje MUDr. Šťastný. „Bílé krvinky usmrcují patogenní organismy či nádorové buňky. Při revmatoidní artritidě však dochází k destrukci tělu vlastní chrupavčité tkáně, obsahující kolagen II. typu. Podání velmi malých dávek stejného antigenu, tj. kolagenu II. typu, vede ke snížení nežádoucí autoimunitní reakce. Kolagen totiž po požití vyvolá ve střevě aktivaci T-lymfocytů, tj. speciálních bílých krvinek, které vytvářejí protizánětlivé cytokiny, což jsou látky zabraňující destrukci kloubní chrupavky způsobené jiným druhem bílých krvinek. Tyto cytokiny se vytvoří po konzumaci velmi malého množství stejné látky, kterou se na jiném místě jiné bílé krvinky snaží zničit. Paradoxně vyšší dávky nejsou účinné.“

Jelikož žádoucí účinek vyvolává pouze velmi malé množství kolagenu II. typu, je mimořádně důležité zajistit vysokou úroveň čistoty při jeho výrobě (tzv. Extremely Pure grade), jako je tomu například při výrobě přípravku Proenzi 3+. Walmark je držitelem certifikátu GMP vydaného Státním ústavem pro kontrolu léčiv, čímž zaručuje nejvyšší kvalitu, stabilitu a obsah účinných látek.

Kompletní péče

Posláním kloubní výživy Proenzi 3+ je udržet zdraví a funkčnost kloubů. Proenzi 3+ pomáhá předcházet kloubním potížím při zvýšeném riziku opotřebení kloubů či jejich nadměrné zátěži (sportovci, obézní, lidé s genetickou zátěží). **Síla tří účinných vědecky ověřených látek** (glukosamin, chondroitin sulfát a MSM) je **obohacena o unikátní složku ExPur complex**, kterou tvoří dvě látky důležité pro zdraví kloubů: **kolagen typu II a vitamin C**. Nové Proenzi 3+ s obohaceným složením nabízí **ještě lepší účinek pro zdraví a pohyblivost kloubů**.

Na výběr je balení po 90 tbl. nebo 180 + 45 tablet. Plastové kontejnery mají dvojitý zabezpečení, bezpečnostní uzávěr s jisticím páskem a speciální ochrannou fólii Siltec®, takže máte stoprocentní jistotu bezvadného a nenarušeného výrobku.

Užití: 3 tablety denně, nejlépe po jídle, které se zapíjejí tekutinou. Při problémech s polykáním je možné tablety pūlit či drtit.

Pro optimální účinnost doporučujeme užívat po dobu 2-3 měsíců a kúru opakovat několikrát do roka. Dle potřeby možno užívat i dlouhodobě.



DOPLNĚK STRAVY

Víkend na ZÁMKU

Nechte se hýčkat na zámku Berchtold, který dnes slouží jako hotel zaměřený na sport a wellness a je ideálním výchozím místem pro výlety do Ladova kraje.

Hotel zámek Berchtold v Kunčicích-Vidovicích leží v Posázaví, asi třicet kilometrů od Prahy, v místě, jemuž se říká „Opičí hory“ – na Středočeský kraj se totiž nachází v relativně vysoké nadmořské výšce 450 m n. m. Už po staletí je tahle oblast proslulá mimořádně čerstvým povětrím a čistým ovzduším.

Druhá šance

V roce 1877 vznikl na místě původního panského sídla zámek, který postupně vlastnily různé významné rody a osobnosti. V rukou šlechtického rodu Berchtoldů byl až do poloviny 20. století, kdy došlo k jeho zestátnění. Následně ho využívala armáda, ale nejvíc se na jeho devastaci podepsal nový vlastník, který jej koupil v roce 1993 a nechal zcela zchátrat. Naštěstí v roce 2005 zámek dostal ještě jednu šanci. Noví majitelé provedli celkovou rekonstrukci objektu, který navíc rozšířili, stejně jako park. Vzniklo zde sportovní a wellness centrum a Hotel zámek Berchtold, pojmenovaný podle nalezeného erbů hraběte Otokara Berchtolda, začal sloužit široké veřejnosti. Víceúčelový areál dnes nabízí ubytování v historických prostorách, v zámeckém parku je Dětský ráj s pohádkovou zemí i stálá expozice miniatur českých hradů a zámků. Pro sportovce jsou připravena hřiště na tenis, indoor golf nebo fotbal. Ostatně, hlavními patrony zámku Berchtold se staly dvě slavné české fotbalové legendy – Antonín Panenka a Karol Dobiáš.

Tichomořské rituály

Léčebné, rehabilitační a relaxační programy nabízené v zámeckém wellness a na sluneční terase jsou připravované ve spolupráci s předními specialisty nemocnice Milosrdných sester sv. Karla Boromejského z Prahy pod Petřínem a z Olivovy dětské léčebny z Říčan. Při procedurách se využívá



i po staletí ověřený léčebný pramen studánky od sv. Anny v nedalekých Strančicích. Kromě známých procedur můžete zkusit i ty netradiční. Co třeba vyzkoušet Tichomořský rituál Tokoriki trvající 120 minut, při němž se celému tělu dostane ošetření peelingem z cukrové třtiny, tlakové masáže přes sarong, hydratace pokožky prvotřídními kokosovými oleji, masáže celého těla horkými mořskými mušlemi, následného zábalu s aplikací kokosového másla a masáže obličeje i hlavy?

Po stopách Kocoura Mikeše

Hotel zámek Berchtold je také ideálním výchozím místem pro výlety po krásné přírodě Ladova kraje, který slavný spisovatel a ilustrátor nezapomenutelným způsobem ztvárnil v příbězích o kocourovi Mikešovi. Hostům jsou k dispozici speciální turistické okruhy se startem a cílem na zámku a ke všem označeným trasám dostanou mapu nebo navigaci. A pokud byste raději vyrazili na výlet na kole, přímo přes zámek Berchtold vedou tři značené cyklotrasy. Vyzkoušet ale můžete i dalších osm v délce od 2,5 km do 76,3 km. Kola vám tu rádi půjčí a samozřejmě uschovají i vaše vlastní.

Po výletě už zbývá jen doplnit kalorie v zámecké restauraci Kouzelná zahrada. Vedle tradiční české kuchyně tu nabízejí zejména italské speciality. Předkové rodu Berchtoldů totiž pocházeli z italského města TRENTO, vyhlášeného mimo jiné i svým kulturním uměním a také skvělými víny. Ta můžete degustovat ve zdejším vinném sklípku. Více se dozvíte na www.zamekberchtold.cz



Vyhraďte s Varixinalem víkendový pobyt na zámku Berchtold!



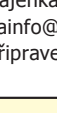


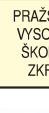
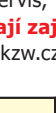
Kupte si **dvě balení výrobku Varixinal 90 tablet** a čárové kódy z nich nám pošlete do 31. 3. 2012 na adresu Zákaznický servis, Walmark, a. s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku prosím označte „Zámek Berchtold“.

Z došlých odpovědí vylosujeme jednoho šťastného výherce, který získá víkendový pobyt pro dvě osoby v Hotelu zámku Berchtold včetně plné penze a wellness procedur!



DOPLNĚK STRAVY

Vyluštěnou křížovku označenou heslem „Tajenka“ zasílejte nejpozději do 31. 12. 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

POMŮČKA: MAKA	JMÉNO JAN NĚMECKY	ODLIŠNÝ JEDINEC HOVOR.	KRÁL ZVÍŘAT	VALNÉ SHRO- MÁŽDĚNÍ		SLADKÝ ALKOHOL. NÁPOJ	JAKO SLOVENSKY	ČÁST PLZNĚ	ODPOR VŮČI NĚČEMU		PATŘÍČÍ PSOVI	KOPIE UMĚLEC. DÍLA	PSYCHICKÝ TLAK	VŮNĚ						
POMOC ANGLICKY					STRAŠPYTEL					HRUŤ										
KRASOBRU- SLAŘSKÝ SKOK					NÁDOBA U STUDNY					PLEMENO PSA										
					UMĚLECKÁ DÍLA					CHEM. ZN. NIOBU										
1. DÍL TAJENKY																				
STŘEDA ZKR.			ORGÁN ČICHU				TOPENÍŠTĚ				OBRUBA									
			VOZKOVO CITOSLOVCE				INICIÁLY HERCE CRUISE				ZDE									
	NESTABI- LITA	ZÁPACH PROMLOUVAT KLIDEM				TYRŠŮV ODZNAK ZDATNOSTI ZKR.				EVROPSKÁ ŘEKA										
PŘEDPISY						SPZ CHOMUTOVA				PRAŽSKÁ VYSOKÁ ŠKOLA ZKR.			3. DÍL TAJENKY	NA KTERÉM MÍSTĚ						
SNÍŽENÝ TÓN E					 <p>WALMARK® MemoPlus® Símuluje paměť, koncentraci a činnost mozku</p> <p>Ginkgo biloba a fosfatidylcholin pomáhají posilovat paměť a schopnost koncentrace</p> <p>30 tabletek</p> <p>DOPLNĚK STRAVY</p>						AUTOMOTO- KLUB ZKR.									
INICIÁLY HERCE LANGMA- JERA																ZNAČKA YARDU				
INVESTIČNÍ ODBOR ZKR.																SYSTÉM VIDEA				
SEVERO- VÝCHOD ZKR.																VŠECHNO				
TURISTICKÝ ODDÍL ZKR.																ZNAČKA HEKTO- LITRU			PULZ	
INICIÁLY HERCE VETČHEHO																SADA				
TAHLE			BURSKÝ ORÍŠEK	KŘEST SLOVENSKY								INICIÁLY HEREČKY MUTIOVÉ	TVRZENÁ OCEL	OPADAT PO KAPKÁCH	VOJENSKÁ POCHODO- VÁ SKLA- DBA	TERÉNNÍ AUTO				
ÚTOK											OTÁZKA 6. PÁDU					CHEM. ZN. ZLATA			TUREK	DOPRAVNÍ PODNIKY ZKR.
	POVZDECH- NUTÍ	INIC. SPIS. ROLLANDA ZAVAŘOVACÍ PŘÍPRAVEK									DRUHY BAVLNY					VSTUP				
											KORPUS					POHYB VZDUCHU				
ADAMOVS- KÉ STRO- JIRNY						ZÁRODKY HMYZU						STÁTNÍ PODNIK ZKR.								
						ŘÍMSKÝCH 54						ZÁZRAK								
2. DÍL TAJENKY										DECIMETR				ZESÍLENÝ POPĚVEK						
JACÍ SLOVENSKY				PODLAHOVÉ KRYTINY					CYKLOTRIAL HOVOR.											
CHEM. PR- VEK ZN. I				OVANOUT					PŘÍMA											

AKCE

18+6 tablet zdarma – limitovaná edice.



Doplněk stravy
Extra silný



ZLEPŠETE SVŮJ SEXUÁLNÍ VÝKON!

**LIDERIN® – Učinná zbraň
pro zlepšení a udržení erekce**

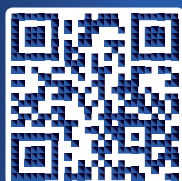
Vyzkoušejte nový **Liderin®** – pomáhá **vyvolat a zlepšit** erekci již do 60 minut!

Unikátní patentované složení (L-arginin + Pycnogenol®) **vylepší Váš sexuální život.**

Nejste sám! Téměř každý druhý muž mezi 35 – 65 lety přiznává problémy s erekcí.

O problému s erekcí hovoříme v případě, pokud každý třetí pokus o pohlavní styk není úspěšný a jestliže jeden či oba partneři jsou touto situací frustrováni, traumatizováni a snášejí ji nelibě.

Žádejte v lékárně, více informací na www.liderin.cz.



Pycnogenol® je registrovaná obchodní známka společnosti Horphag Research Ltd.
Pycnogenol® is a registered trademark of Horphag Research Ltd.

QR kód pro čtení z mobilního telefonu

ZASTAVTE VYPADÁVÁNÍ VLASŮ

VČAS!

FOLIXIL®

Folixil obsahuje kombinaci přírodních extraktů, které snižují hladinu nežádoucího hormonu dihydrotestosteronu (DHT) jenž je zodpovědný za vypadávání vlasů u mužů. Směs antioxidantů, minerálů a vitaminů zabezpečuje **důležité stavební látky pro růst a výživu vlasu.**

- Zabraňuje vypadávání vlasů
- Podporuje růst vlasů a zdraví vlasových váčků
- Blokuje přeměnu testosteronu na DHT
- Obsahuje účinné přírodní extrakty



Doplněk stravy

Pouze 1 tableta denně!

Jarní příliv novinek od Walmarku je tady!



Zdravotnický
prostředek

Zdraví pro celou rodinu.

Všechny uvedené produkty jsou registrovány MZ ČR jako doplňky stravy.

WALMARK®