

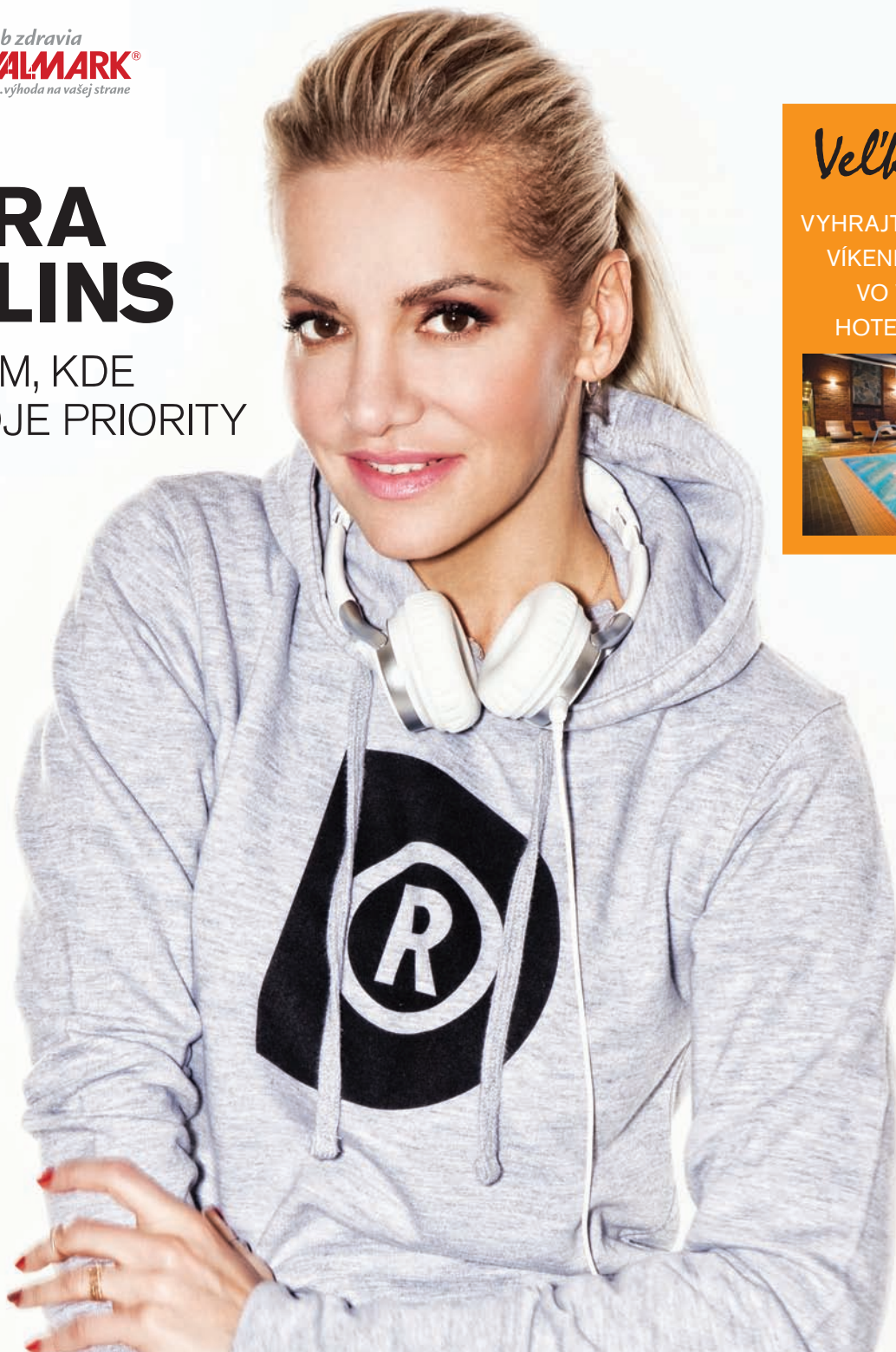
Klub zdravia



FEBRUÁR 2015

DARA ROLINS

UŽ VIEM, KDE
SÚ MOJE PRIORITY



Veľká súťaž

VYHRAJTE ROMANTICKÝ
VÍKEND PRE DVOCH
VO WELLNESS
HOTELI KOLŠTEJN!



Novinky **AKTIV**
PRODUKTY
NOVEJ GENERÁCIE



Sauna
AKO
DIVADLO



Novinka **Proenzi**[®]
KOLAGÉN,
KTORÝ CHUTÍ



Ide to
AJ BEZ
MÄSA



Na liečbu suchého
a dráždivého kašľa

Stopex

15 mg tablety / 30 mg tablety
dextrometorfán dextrometorfán



Malé ľahko
prehítateľné
tablety pre pohodlné
užitie

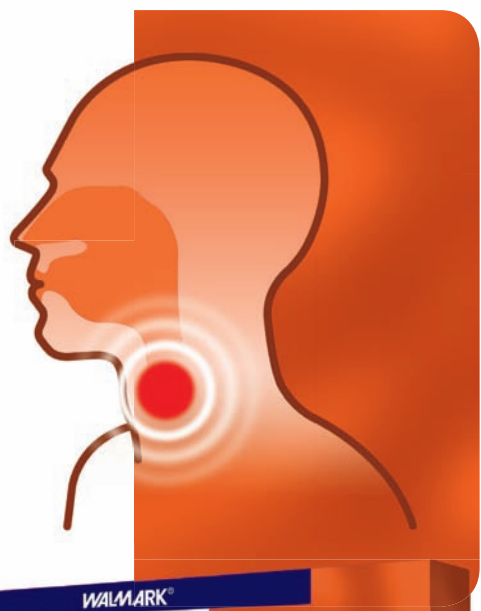
SO **STOPEXOM**
VÁS **KAŠEĽ** NEZASTAVÍ

Liek na vnútorné použitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje dextrometorfán.

Na bolesť hrdla

Septofort Forte Combi

5 mg / 5 mg tvrdé pastilky
chlórhexidín a benzokain



RÝCHLA ÚĽAVA
OD **BOLESTI HRDLA**

Liek na vnútorné použitie. Pred užitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje chlórhexidín a benzokain.

PRE DETI UŽ OD 6 ROKOV a dospelých.

WALMARK®



32



20



33

LISTY 4

VIETE, ŽE
Zaujímavosti zo sveta zdravia 6

NOVINKY
Doprajte si **AKTIV** 7

PONUKA PROENZI
Ktoré Proenzi® je pre vás to pravé? 8

VAŠA SKÚSENOSŤ
Vďaka Proenzi® už nemám problémy s s kĺbmi 10

JARNÁ VLNA
Výbava do batôžka 11

STRETNUTIE
Dara Rolins 12

ŽIVOTNÝ ŠTÝL
Sauna ako divadlo 14

CESTY ZA ZDRAVÍM
Vitálny svet v Jeseníkoch 15

KLUBOVÉ STRÁNKY 16

SLOVO LEKÁRA
„Dobré“ baktérie vítané 20

VAŠE OHLASY
Rozprávkový víkend 21

WALMARK POMÁHA
Prebudte v sebe silu 22

ZDRAVIE Z PRÍRODY
Jarné upratovanie tela 23

OSOBNOSŤ
Petr Koukal 24

V KONDÍCII
Bylinky na dobrú noc
Pre starostlivosť o prostatu 25

RELAX
Knižné novinky 26

ZDRAVÁ KUCHYŇA
Ide to aj bez mäsa 27

NOVÉ TRENDY
Účinná a bezpečná liečba hnačky 28

PRE MAMIČKY
Detský golf má zelenú 30

V ORDINÁCII
Bрусnice chutia aj liečia 32

CESTY ZA ZDRAVÍM
Za treskami na Lofoty 33

PORADŇA
Poznáte dobre GinkoPrim® Max? 34

BYSTRÁ MYSEL
Križovka 35



VÁŽENÍ A MILÍ PRIATELIA,

onedlho uplynie 15 rokov od chvíle, kedy vyšlo prvé číslo nášho klubového časopisu. Za ten čas sa stal zo spravodaja praktický komunikačný prostriedok, prostredníctvom ktorého Vás informujeme o novinkách vo Walmarku a zaujímavostiach týkajúcich sa zdravého životného štýlu.

Krátko po prvom vydaní českej verzie časopisu KZW v roku 2000 vznikla aj jeho slovenská mutácia. Toho roku, kedy došlo k ešte bližšiemu prepojeniu českého a slovenského zákazníckeho servisu, získal aj časopis KZW jednotnú podobu, samozrejme, s ohľadom na špecifiká oboch krajín. Veríme, že sa Vám bude nové vydanie páčiť a tešíme sa tiež na Vaše postrehy a skúsenosti týkajúce sa výrobkov Walmark i kvality našich služieb.

V tomto čísle Vám zároveň predstavíme tri novinky s označením **AKTIV** – Selén **AKTIV**, Magnesium B6 **AKTIV** a Zinok **AKTIV** – ktoré patria medzi produkty novej generácie. Vo svojom zložení majú patentovanú látku BioPerine®, ktorá zabezpečuje lepšiu

vstrebateľnosť a zvyšuje biologickú dostupnosť látok. Aj do radu kľbovej výživy Proenzi pribudol nový produkt – Proenzi® Collagen. Predstavuje vítanú pomoc pre všetkých, ktorí sa starajú o zdravie svojich kĺbov pomocou kolagénových prípravkov. Pripravené sú aj súťaže o pekné ceny. Tentokrát môžete s prípravkom Lactobacily FORTE vyhrať romantický pobyt pre 2 osoby vo Wellness hoteli Kolštejn v Brannej v Jeseníkoch. A, samozrejme, nezabúdame ani na Vaše deti. Keď im nalistujete strany 30 – 31, pripravíte papier a potreby na kreslenie, užijú si nielen zábavu pri kreslení, ale môžu vyhrať aj krásne športové tričká, ktoré do súťaže venovala spoločnosť U.S. Kids Golf. Prajem Vám príjemné čítanie a veľa spokojnosti s našimi výrobkami.

Petr Novotný
manažér zákazníckeho servisu,
Walmark, a. s., pre ČR a SK

Klub zdravia Walmark: časopis o zdraví a zdravom životnom štýle | **Vychádza:** 2 x ročne | **Číslo, miesto a dátum vydania:** 1/2015, Český Těšín, február 2015
Registrácia: MK ČR 20359 | **Vydavateľ:** Walmark, a. s., Oldřichovce 44, 739 61 Třinec | **IČ:** 536016

NAŠE POŠTOVÉ AJ E-MAILOVÉ
SCHRÁNKY SA OPĀŤ ZAPLNILI
VAŠIMI KRÁSNYMI LISTAMI.
VELMI VÁM ZA NE ĎAKUJEME
A AUTOROM TÝCH, KTORÉ
ZVEREJŇUJEME V TOMTO ČÍSLE,
POSIELAME DARČEKY PLNÉ
ZDRAVIA Z WALMARKU.



Píšte,
mailujte,
faxujte...

JEŽÍŠKO Z WALMARKU

VÁŽENÍ,

nastáva vánoční čas, blíží se konec roku a začne vyhodnocování uplynulého období, co se podařilo a co ne. Celá naše rodina opět prožila celý rok s Vašimi produkty. Dokonce už i naše čtyři vnučky Julinka (6), Meliska (5), Anetka (3) a Markétka (2) užívají Vaše vitaminy. Letos jsme si všichni užili vitaminů dost od jara do zimy, od Betakarotenu, přes Vápník – hořčík – zinek až po Spektrum ve všech podobách. Manželovi po operaci ramene lékař doporučil doplněk na klouby. Proto jsem mu objednala Proenzi®, které beztak užívá už několik let. Mamince manžela jsme koupili Varixinal tablety i gel, jelikož má dlouhodobé problémy s žilami.

Celá moje rodina, rodina dcery i syna, letos opět netrpělivě očekává Ježíška, protože se všichni těší na dárky ode mne – Vaše produkty. Posílám foto našich vnuček.

Těším se na další Vaše novinky, ale i dárky za body. Přeji Vám všem hodně zdraví, mnoho štěstí, úspěchů a jen samé spokojené zákazníky nejen pro celý příští rok, ale i pro léta budoucí. Vyřídte, prosím, též poděkování operátorkám za jejich vstřícné, milé, rychlé a vždy ochotné jednání.

S pozdravem Vaše dlouholetá a věrná zákaznice
MIROSLAVA KRÁLOVÁ, Praha 9.



GinkoPrim® Max NA LEPŠIU PAMÄŤ

DOBRÝ DEŇ,

rada by som sa s Vami podelila o moju skúsenosť s produktom GinkoPrim® Max.

Môj manžel, napriek tomu, že vôbec nie je vo vysokom veku, veľmi často zabúdal. Zabúdal na nákupy, na termíny u lekára, slubil známemu pomoc, no zabudol.

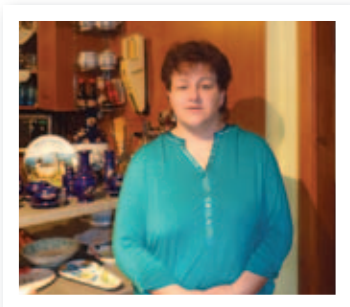
Dosť často to bolo dôvodom hádok. Býval aj stále vyčerpaný. Zaobstarala som mu Váš produkt GinkoPrim® Max. Začal ho užívať pravidelne a všimla som si, že je oveľa menej vyčerpaný ako predtým a tiež sa zlepšila aj jeho pamäť. Všimlo si to aj okolie. Naozaj na GinkoPrim® Max nedám dopustiť.

Vaša verná zákazníčka

BARBORA ROSINOVA, Poprad.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



NAJOBLÚBENEJŠÍ VÝROBOK? SPEKTRUM ENERGY!

DOBŘÍ DEN VÁŽENÝ A MILÝ WALMARKU, již mnoho let jsem Vaším členem a jsem velice spokojená s Vaší nabídkou, Vašimi produkty i Vaším skvělým časopisem. Váš časopis si vždy přečtu od začátku do konce, vyluštím křížovku a dozvím se spoustu užitečných rad, jak pečovat o své zdraví. Mým nejoblíbenějším výrobkem je Spektrum Energy, které užívá můj manžel i já. Náš syn si oblíbil Marťánky a je pravdou, že nezamarodí, jak je rok dlouhý. A i mně a mému manželovi se zatím nemoci docela vyhýbají. Pro svoji maminku, které je 66 let, s oblibou kupuji Livinorm, který užívá na poškozená játra. Zatím i mamince tyto vitaminy pomáhají v jejím věku ke zlepšení života. Jsem moc ráda, že existujete a že mám čest být Vaším zákazníkem a členem. Přeji Vám pevné zdraví, hodně štěstí a lásky a už se moc těším na další časopis, který mi přijde do schránky. Všechny Vás velice zdravím a přeji mnoho úspěchů. Samozřejmě i nadále budu Vaše výrobky doporučovat Všem svým známým, kamarádům a rodině.

Krásný den

JITKA JANOUŠOVÁ, Lidkovic.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



ODPORÚČAM CHLORELLU

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

MILÝ WALMARKU,

asi rok se chystám Vám všem z Vaší společnosti sdělit moje zkušenosti s nejoblíbenějším výrobkem, který opravdu funguje. Vlastnoručně napsaný dopis je moje rozhodnutí, aby dopis byl co nejvíce osobní a originální. Užívání přípravku Chlorella je natolik účinné, že mám potvrzeno, že opravdu funguje.

Výsledky krevního obrazu potvrdily úžasnou hodnotu kyseliny listové. Paní lékařka se mě ptala, co jím. Prý takovou hodnotu má málokdo. Chlorellu užívám na jaře a na podzim. Cítím se po ní vždy dobře. Doporučila bych ji všem, kteří mají problémy s trávením (pálení žáhy atd.). Ale hlavně všem, kdo chtějí pročistit svůj organizmus a posílit imunitu. Jsem ráda, že přípravek funguje a že to nebyly zbytečně utracené peníze.

VĚRA KOTTASOVÁ, Brno.



MARŤANKOVIA POMÁHAJÚ

DOBŘÍ DEŇ, som mama 2 chalanov – starší má 11 rokov a mladší má 6 rokov. Už od svojich 3 rokov pravidelne od jesene do jari užívajú produkty Martankovia. Som s nimi veľmi spokojná. Sú len trochu prechladnutí, žiadne antibiotiká. Myslím, že aj vďaka Marťankom je ich imunita chránená pred rôznymi chorobami. Kupujeme ich stále na narodeniny, meniny, na Vianoce pod stromčekom si ich vždy nájdú a takisto sa nevedia dočkať, aká hračka bude v každom novom balení. Takže každému vrelo odporúčam.

S pozdravom


ANDREA GODUŠOVÁ,
Bidovce.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Viete, že ...

WALMARK POMÁHA CHORÝM DEŤOM

V rámci uplynulých Vianoc Walmark podporil na Slovensku občianske združenie BOJ s SMA, ktoré pomáha ťažko chorým deťom so spinálnou svalovou atrofiou, čo je dedičné nervosvalové ochorenie. Ako podakovanie nám prišli od detí krásne obrázky s Marťankami. Môžete si ich pozrieť na  **Marťankovia**.



ČO PREZRADIA VLASY

Vlasom prospievajú potraviny obsahujúce železo, jód, zinok a kremík. Práve minerály si totiž naše telo berie ako prvú z vlasov, a tie potom na ich nedostatok reagujú zhoršeným vzhľadom a kvalitou. Do svojho jedálnička pridajte vitamíny A a E. V praxi to znamená jesť viac červeného mäsa, vnútorností, vajčiek, hydiny, rýb, mrkvy, jablák a hrozna. Vlasom veľmi prospieva aj cesnak. Ak si však nie ste istí, či svojej hrive doprajete dostatok vitamínov a minerálov, vyskúšajte osvedčený nutrikozmetický prípravok.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

ZDRAVIE, SILU NÁJDEŠ V SYRE

Syr je významným zdrojom bielkovín, tukov, vitamínov (vitamínov B-komplexu rozpustných vo vode, ďalej A, D, E a K rozpustných v tukoch), enzýmov, stopových prvkov (zinok, jód, železo) a minerálnych látok (vápnik, horčík a fosfor). V západných krajinách sa vyrába predovšetkým z kravského, kozieho, ovčieho a byvolieho mlieka. V iných častiach sveta napríklad aj z oslieho, sobieho či faviého. Výsledná kvalita a obsah nutričných látok vždy závisia od prostredia, v ktorom je zvieratá chované.



MegaCéčko® AKTIV



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

VITAMÍN C 600 MG S POSTUPNÝM UVOĽŇOVANÍM + ŠÍPKY

MegaCéčko® AKTIV je špeciálnym technologickým postupom **upravená forma vitamínu C**, vďaka čomu sa počas celého dňa **postupne uvoľňuje do organizmu**. Vitamín C je dôležitý na správne **fungovanie imunitného systému**. Výrazne pomáha pri **zachovávaní zdravých kostí, zubov, chrupaviek, ďasien a pokožky**, keďže prispieva k tvorbe kolagénu. Vitamín C tiež pomáha **udržiavať zdravé krvné cievy** a podporuje prirodzené mentálne funkcie, pretože pomáha pri činnosti nervového systému. Okrem toho je **MegaCéčko® AKTIV** obohatený o šípky, ktoré majú antioxidantnú funkciu, **prispievajú k fyzickej pohode** a posilňujú imunitný systém. Pre deti od 10 rokov **1/2 tablety denne**, dospelí **1 tabletu denne**, zapíj tekutinou.

Čo ste možno netušili

Vitamín C sa neukladá v organizme a prebytočné množstvo, ktoré nie je momentálne potrebné, sa obličkami rýchlo vylučuje z tela von. Naše telo preto potrebuje neustálu zásobu vitamínu C, ktorý si nedokáže vytvárať samo.

DOPRAJTE SI **AKTIV!**

Tri novinky s označením AKTIV patria medzi produkty novej generácie. Vo svojom zložení majú patentovanú látku BioPerine®, ktorá zabezpečuje lepšiu vstrebateľnosť a zvyšuje biologickú dostupnosť látok.

Zistili sme

BioPerine® je patentovaná látka, ktorá zabezpečuje lepšiu vstrebateľnosť a zvyšuje biologickú dostupnosť látok, pričom predstavuje **jedinečné riešenie na optimálne doplnenie organizmu o chýbajúce minerály a vitamíny.**

Magnesium B6 AKTIV



Magnesium B6 AKTIV obsahuje **vysokú dávku magnézia** doplnenú o **vitamín B6** a patentovanú látku **BioPerine®**.

Magnézium (horčík) je minerál nevyhnutný na fungovanie ľudského organizmu, potrebný na fungovanie **nervového systému, svalov**, na tvorbu a zachovanie **zdravých kostí a zubov** a na energetický metabolizmus.

Vitamín B6 podporuje prirodzenú funkciu nervového systému a psychické funkcie; navyše prispieva k **zníženiu pocitu únavy a vyčerpania** a podporuje prirodzené fungovanie imunitného systému.

AKO SA UŽÍVA

Dospelí **1 tableta 3-krát denne**, deti **do 12 rokov 1 tableta 2-krát denne**, zapíť tekutinou.

**VYSOKÉ DÁVKY
MAGNÉZIA
A VITAMÍN B6**

NOVINKA



Selén AKTIV



Výživový doplnok Selén AKTIV obsahuje **vysokú dávku selénu získaného z organických zdrojov** a patentovanú látku **BioPerine®**.

Selén je nevyhnutný na fungovanie **imunitného systému**, pozitívne ovplyvňuje **mužskú plodnosť**. Prispieva aj k správnej funkcii **štítnej žľazy**. Je antioxidantne aktívny, to znamená, že prispieva k **ochrane tkanív a buniek pred oxidačným stresom**. Navyše, selén je dôležitý aj na udržanie zdravých **vlasov a nechtov**.

AKO SA UŽÍVA

1 tableta denne po jedle, zapíť tekutinou.

**SELÉN
Z ORGANICKÉHO
ZDROJA**

NOVINKA
(v ponuke od marca)



Výhoda

Látky pochádzajúce z organických zdrojov (nachádzajú sa v prírode) dokáže telo lepšie vstrebáť a využiť.

Zinok AKTIV



Produkt Zinok AKTIV obsahuje **vyššiu dávku zinku získaného z organického zdroja** obohatenú o patentovanú látku **BioPerine®**.

Zinok je veľmi vhodný pri udržiavaní **krásnych a zdravých vlasov, pokožky a nechtov**. Prispieva k správne fungovaniu **imunitného systému** a zohráva dôležitú úlohu pri ochrane buniek pred oxidačným stresom. Navyše, zinok prispieva k plodnosti a správnej reprodukčnej funkcii.

AKO SA UŽÍVA

1 tableta denne po jedle, zapíť tekutinou.

**ZINOK
Z ORGANICKÉHO
ZDROJA**

NOVINKA



PROENZI® ARTHROSTOP® RAPID+

SILA KOMPLEXNÉHO ZLOŽENIA

Jedným z najobľúbenejších prípravkov a „vlajkovou loďou“ radu Proenzi® je už niekoľko rokov kĺbová výživa Proenzi® ArthroStop® Rapid+.

Chcete si uchovať čo najdlhšie prirodzenú pohyblivosť a užívať si života bez obmedzenia?

Doprajte chrupavke dostatočnú výživu špeciálnymi výživovými doplnkami. Pri výbere sa zamerajte na zloženie prípravkov. Príkladom môže byť výživový doplnok **Proenzi® ArthroStop® Rapid+**, ktorý ponúka komplexné zloženie obsahujúce **Boswellin®**, **glukozamín** a **chondroitín sulfát**, obohatené o originálnu zložku **ExPur complex** s **kolagénom typu II** a **vitamínom C**. Vitamín C prispieva k správnej tvorbe kolagénu a k správnej funkcii chrupaviek a kostí. Vďaka vysokému obsahu látok je Proenzi® ArthroStop® Rapid+ unikátnym prípravkom na **komplexnú starostlivosť o zdravie a pohyblivosť kĺbov a celého kĺbového okolia**.

Užívajú sa **3 tabletky denne**. Odporúčame užívať min. **2 – 3 mesiace** a kú-

ru niekoľkokrát ročne opakovať. Pozitívny efekt pretrváva aj po ukončení užívania, a to **2 – 3 mesiace**.

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



STAROSTLIVOSŤ O KĽBY A KĽBOVÉ OKOLIE

Liek

PRVÝ LIEK OD PROENZI

- úľava od symptómov mierne až stredne ťažkej osteoartrózy kolena



Glukozamín sulfát

Osteoartróza kolena

LIEK NA VNÚTORNÉ POUŽITIE. Pred použitím si pozorne prečítajte príbalovú informáciu alebo sa poraďte so svojím lekárom alebo lekárnikom. Obsahuje glukozamín.



Kĺbová výživa



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

SILA KOMPLEXNÉHO ZLOŽENIA

- vysoký obsah látok
- dlhodobý účinok

1. VOĽBA



MASÁŽNY KRÉM

PRÍPRAVOK NA VONKAJŠIE POUŽITIE



PROENZI[®] COLLAGEN

SILNÁ DÁVKA KOLAGÉNOV NA SLOVENSKOM TRHU

Radi športujete a nechcete sa nechať akokoľvek obmedzovať? Aktívny šport prináša riziká v podobe abnormálnej záťaže šliach, väzov a chrupaviek. Ak sa o ne chcete dobre starať, dodávajte im **výživový doplnok Proenzi[®] Collagen**. Prípravok obsahuje kombináciu dvoch hlavných typov kolagénu (hydrolyzovaný kolagén typu I, natívny kolagén typu II) a navyše vitamín C prispievajúci k normálnej tvorbe kolagénu na správne fungovanie chrupaviek a kostí.

Proenzi[®] Collagen je určený pre športovcov a aktívnych ľudí, ktorí hľadajú výhradne kolagénový doplnok.

HLAVNÉ ÚČINKY

Vďaka obsahu vitamínu C **Proenzi[®] Collagen podporuje pevnosť a pružnosť šliach, väzov a chrupaviek**. Pomáha ich udržiavať pevné a odolné proti záťaži.

AKO SA UŽÍVA

Chutné cmúľacie tabletky s citrónovou príchuťou sú zárukou príjemného užívania. Užíva sa **1 tabletku denne**.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



KOMFORTNÁ FORMA ROZPUSTNÁ V ÚSTACH

- ochutené tabletky alebo prášok vo vrecúšku
- ľahké užívanie kedykoľvek a kdekoľvek



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Kolagénový doplnok

SILNÁ DÁVKA KOLAGÉNOV

- pre vaše
- šľachy
 - väzivá
 - chrupavky



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

STAROSTLIVOSŤ O KOSTI

Starostlivosť o kosti

VÁPNIK S CHUŤOU ČOKOLÁDY

- vápnik, vitamín D + K
- na udržanie zdravých a silných kostí



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



- masáže sú vhodné pri stavoch súvisiacich s bolestivými prejavmi kĺbových ťažkostí a podieľajú sa na znížení stuhnutia a zlepšení pohyblivosti

PRINÁŠAME ĎALŠÍ ZO ZAUJÍMAVÝCH LISTOV, V KTOROM STE SA S NAMI PODELILI O VAŠE SKÚSENOSTI S PRÍPRAVKAMI WALMARK. VÝŽIVU PRE KLBY PROENZI® ARTHROSTOP COMFORT POSIELAME PANI HELENE NAGYOVEJ DO BRATISLAVY.

VĎAKA PROENZI® UŽ NEMÁM PROBLÉM S KL'BAMI



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

„Vážení pracovníci Klubu zdravia Walmark,

reagujem na Vašu výzvu podeliť sa s Vami o skúsenosti s užívaním výživových doplnkov na klby ArthroStop, vlastne teraz už Proenzi®, na ktoré nedám dopustiť.

Aj v 65-ke, pri mojej nadváhe, po úraze kolien (vyvrtnutie a následné liečenie na chirurgii a ortopédii) a s genetickou predispozíciou sú moje výsledky u ortopéda dobré a absolvujem len preventívne prehliadky. Rednutie kostí je minimálne a moje pohyby nie sú sprevádzané bolesťami klbov, až na malé výnimky na rukách.

Okrem malej úpravy stravy to určite pripisujem práve doplnku Proenzi®, ktorý už poznám a užívam približne pätnásť rokov. Temer rovnako dlho sledujem aj Vaše ponuky a výhody a čítam zrozumiteľné, aj pre laika písané články v časopise Klub zdravia.

Postupne za tie roky som skúšala Va-



Pani Helena Nagyová na tohtoročnej letnej dovolenke na Mallorke.

še výživové doplnky na klby, ako ste ich ponúkali. Pre mňa za najvhodnejší považujem Rapid plus v kombinácii s krémom – dopingová tableta 1x denne ráno a krém podľa potreby a v lete pauza.

Naposledy som využila aj Vašu ponuku 3 plus 1 zadarmo a zoznámila som sa s novšími produktami, ktoré sú v ponuke a okrem Rapid plus ma zaujal Proenzi® ArthroStop Comfort, s ktorými uvažujem aj do budúcnosti. Vám do budúcnosti prajem veľa elánu a zdravia, aby ste mali len spokojných klientov.

Helena Nagyová, Bratislava

„Doplnok stravy Proenzi® šťastne užívam približne 15 rokov.“

VÝBAVA DO BATÔŽKA

Nenechajte sa zaskočiť jarným slniečkom. Prípravky od Walmarku vám pomôžu užívať si najkrajšie obdobie roka v pokoji a v dobrej kondícii.



Beta karotén 6 mg (100 + 50)

Beta karotén je dôležitý provitámín, ktorý sa v ľudskom tele mení na vitamín A.

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- ľuďom vystaveným slnečnému UV žiareniu
- osobám so svetlou pleťou
- turistom často vystaveným slnku
- ľuďom žijúcim na slnečných miestach alebo vo vysokohorských oblastiach

AKO POMÁHA

Beta karotén

- je dôležitým **zdrojom vitamínu A**
- vitamín A prispieva k udržaniu **zdravého zraku**
- vitamín A prispieva k normálnej funkcii **imunitného systému**

AKO SA UŽÍVA

1 tabletku denne počas jedla.

Pre deti od 4 rokov a mládež do 18 rokov 1 tabletku každý druhý deň.

VÝHODA

Vitamín A pozitívne vplyva na pokožku.

TERAZ BALENIE 100 + 50
TOBOLIEK ZADARMO



Omega-3 PREMIUM

Omega-3 PREMIUM obsahuje vysoko kvalitný čistý olej z rýb žijúcich v ekologicky čistých oblastiach blízko Peru. Tento olej je bohatým zdrojom omega-3 nenasýtených mastných kyselín – kyseliny eikozapentaénovej (EPA) a kyseliny dokozahexaénovej (DHA).

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- pre ľudí, ktorí nejedia pravidelne rybie mäso
- ľuďom, ktorým prekáža rybia chuť a pach

AKO POMÁHA

- EPA a DHA pomáhajú udržiavať prirodzenú **činnosť srdca**
- DHA prispieva k prirodzenej **funkcii mozgu**
- DHA podporuje činnosť zraku
- vitamín D a selén prispievajú k prirodzenej funkcii **imunitného systému**
- vitamín D prispieva k normálnej **funkcii svalov**
- vitamín E a selén **chránia bunky** v tele pred oxidačným poškodením

AKO SA UŽÍVA

1–2 tabletky denne, zapíj vodou.

VÝHODA

Priaznivé účinky sa dosiahnu už pri dennom prijímaní 250 mg EPA a DHA.

BOHATÝ ZDROJ
OMEGA-3, SELÉNU,
VITAMÍNOV D A E



Chlorella Japan FORTE

Chlorella (Chlorella vulgaris) je jednobunková sladkovodná zelená riasa, výnimočne bohatá na bielkoviny (60 %), vitamíny a minerály.

PRE KOHO JE PRÍPRAVOK URČENÝ

- pre tých, ktorí chcú svoje telo vnútorne očistiť
- všetkým ľuďom, ktorí si chcú udržiavať celkovú vitalitu

AKO POMÁHA

- podporuje **detoxikačné procesy** v organizme
- pomáha udržiavať **správnú hladinu cukru a cholesterolu**
- podporuje **metabolizmus a správne trávenie**
- podporuje **vitalitu a aktivitu** organizmu
- prispieva k riadnemu fungovaniu **imunitného systému**

AKO SA UŽÍVA

3 tablety 2 x denne, 15 minút pred jedlom, ktoré sa zapíjú tekutinou.

VÝHODA

Chlorella priaznivo ovplyvňuje funkciu žlčníka, pečene a ľadvín – orgánov, ktoré majú v ľudskom tele detoxikačnú funkciu.

PODPORUJE
METABOLIZMUS
A SPRÁVNE
TRÁVENIE



VÝŽIVOVÉ DOPLNKY

SO SPEVÁČKOU **DAROU ROLINS** SME SA STRETLI ZAČIATKOM JANUÁRA. BOLA EŠTE PLNÁ DOJMOV Z VIANOC, ALE UŽ NÁM VYKRESLOVALA SVOJE PLÁNY DO BUDÚCNOSTI. VŠETKÝM NAŠIM ČITATEĽOM PRAJE KRÁSNY NOVÝ ROK A MY JEJ ODKAZ RADI TLMOČÍME.

UŽ VIEM, KDE SÚ MOJE

AKÉ BOLI VAŠE POSLEDNÉ VIANOCE?

Šťastné a veselé! Naša rodina Vianoce miluje, takže si ich dokážeme náležite užiť. Pečieme, zdobíme dom, pozeráme rozprávky... A stromček? Ten „odzdobujeme“ až niekedy v marci. Tentokrát sme strávili sviatky u mojej sestry, ktorá býva kúsok za Prahou. Bolo nás tam 15 a bol to veľký zážitok. Sestra si dala naozaj záležať a detský faktor, prítomnosť mojej dcéry Laury (6 rokov), tomu dodal tú čarovnú atmosféru.

né. Ráno vstávam s Laurou do školy, potom mám klasický tréning s trénerkou a potom ma čakajú stretnutia vybavovania pracovných záležitostí plus bežné potreby súvisiace s chodom domácnosti. Pre Lauru chodím najradšej sama a potom ju vozím na krúžky. Potom doma varím, robíme domáce úlohy... Jednoducho klasika, ako v každej inej rodine. A asi tak trikrát týždenne, najmä počas víkendov, vystupujem, spievam, jednoducho, robím to, čo mi ide najlepšie ☺ Iba málo-

kou lákavou udalosťou vždy dobre premyslím. Ale aby to nevyzeralo, že trpím! To nie, iba už viem, kde sú moje priority. Napríklad počas Vianoc vždy priberiem. Ale naozaj nemá cenu zručiť sa kvôli trom kilám. Jednoducho som potom na seba prísnejšia. Žiadne výhovorky a odkladania. Myslím, že ide vždy o bod zlomu. Akonáhle vidno výsledky, máme vyhrané!

AKO SPEVÁČKA SI ZREJME MUSÍTE VIAC AKO INÍ CHRÁNIŤ SVOJ HLAS. ČO VÁM V TOM POMÁHA?

Ochorieť je pre mňa tá najväčšia hrozba. Zdravie k svojej profesii bezvýhradne potrebujem. Ja naozaj nemôžem pracovať z domu... Aj preto dbám na pravidelný prísun vitamínov, ktoré sa stali prirodzenou súčasťou života celej našej rodiny. A ja sa niekedy cítim ako tá najpovolanejšia, ktorá na to musí dohliadať. Okrem toho, že každý deň jeme čerstvú zeleninu a ovocie, stravu dopĺňam aj o vitamíny z krabičiek. Medzi naše obľúbené patria Imunactiv, Megacáčko a multivitamíny Spektrum. Inak mi už roky pomáha zázvor. Považujem ho za všeliek! Čaj zo zázvoru a čerstvej mäty, samozrejme, s medom a citrónom - to je klasika. Na Lauru musím trochu rafinovanejšie. Multivitamíny Martankovia sú skvelým kompromisom medzi

ZDRAVIE K SVOJEJ PROFESII BEZVÝHRADNE POTREBUJEM. JA NAOZAJ NEMÔŽEM PRACOVAŤ Z DOMU...

PLYNULE PRECHÁDZATE Z ČEŠTINY DO SLOVENČINY, ŽIADNU "JAZYKOVÚ BARIÉRU" STE NIKDY NEPOCÍŤOVALI?

Pravdou je, že keď som veľmi emotívna, hovorím skôr slovensky. Ale knihy čítam s rovnakým pôžitkom v slovenčine ako v češtine. A keby som si mala vybrať dabing rozprávok alebo filmu, bol by rozhodne český.

KEĎ SA NA VÁS ČLOVEK POZERÁ, MUSÍ SI POMYSLEŤ, ŽE ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ ŠTÝL PRE VÁS URČITE NIE JE IBA FRÁZA.

Môj život je časovo dosť náročný, preto som rada, že stíham to potreb-

kedy pri koncertných výjazdoch prespávame, preto sa často vraciame domov nad ránom. Aby som toto všetko zvládala s úsmevom na perách, potrebujem strážiť svoju životosprávu. Jem často a zdravo a tiež nesmiem vynechať svoje tréningy. To všetko ma udržiava vo forme.

MUSELI STE SA NIEKEDY OBMEDZOVAŤ V JEDLE ALEBO STE DOSTALI ŠTÍHLOSŤ DO VIENKA?

Samozrejme, existujú jedlá, o ktorých sa mi už roky môže iba snívať. Viem, že keď „zhreším“, bude ma to stať niekoľko dní o dosť prísnejšieho režimu, a preto si to pred ta-

PRIORITY

cukríkmi a vitamínmi. Za najväčšiu výhru ale považujem fakt, že jej chutia ryby a čerstvá zelenina.

NÁŠ KLUBOVÝ ČASOPIS VYJDE ZAČIATKOM FEBRUÁRA - ČO NA TO OBDOBIE PLÁNUJETE?

Od tohto mesiaca budeme bývať všetci traja (pozn. red.: Dara, jej priateľ Patrik Rytmus Vrbovský a dcéra Laura) konečne vo svojom! Spolu, v našom novom domčeku. Veľmi sme sa na to tešili.

Inak viem, že by som toho roku – rovnako ako Patrik – chcela vydať album. Nakrútiť pár klipov, odohrať pár vystúpení a nájsť si čas užívať si dni voľna, rodiny a kamarátov. Viem, že život uteká extrémne rýchlo a na nikoho nečaká. Neexistuje žiadna zastávka, kam priskočíte, keď vám to ujde. A preto nechcem raz ľutovať, že som na úkor práce a kariéry prišla o obyčajné radosti.



Text: Jana Vaháňková, foto: Petra Ficová a archív Dany Rolins



SAUNA ako DIVADLO

Jedným z osvedčených spôsobov na podporu imunity je saunový svet. Okrem toho, že prospieva zdraviu a pomáha relaxovať, môže byť aj kultúrnym zážitkom.



Pavel Hofricher

wellness & spa špecialista a odborník na problematiku saunovania

www.spa-wellness.cz

Pravidelné saunovanie odstraňuje fyzickú a psychickú únavu a podporuje výkonnosť – príliv energie pocítite najmä na druhý deň po návšteve sauny. Na dosiahnutie najlepšieho účinku je ideálne dopriať si saunu jedenkrát týždenne. Pri dodržaní tohto intervalu dochádza k celkovej regenerácii tela, ktoré je tak omnoho odolnejšie voči infekciám, chorobám dýchacích ciest a alergiám.

Pre koho je vhodná

Sauna prospieva ľuďom v každom veku a je skvelým prostriedkom na podporu imunity, nie je však vhodná vždy a pre všetkých. Sau-

nu by nemal navštevovať najmä človek s akútnym ochorením alebo s horúčkou. Obzvlášť opatrní musia byť tiež ľudia s kardiovaskulárnymi ochoreniami. Tí môžu nahradiť klasické saunovanie napríklad pobytom v saunách s nižšími teplotami či v bio saune.

Čas na relax

Zájmem o saunovanie vo svete z roka na rok stúpa. Vznikajú nové, moderne vybavené saunové centrá, do ktorých bežne prichádzajú celé rodiny. Podobný trend možno pozorovať aj u nás. Samozrejme, nemôžeme sa porovnávať s takými saunovými mocnosťami, ako je napríklad Fínsko, kde majú v celej krajine vyše dva milióny sáun. Aj Nemecko a Rakúsko sú v saunovaní o dosť ďalej ako my a saunové svety tam možno nájsť aj v menších mestách. Návštevu sauny tu vnímajú ako prostriedok fyzického a psychického relaxu a trávajú v nej pokojne aj celý deň. Saunovanie pritom striedajú pobytom v relaxačných miestnostiach, kde odpočívajú, často aj s knihou v ruke.

Aj u nás pribúdajú návštevníci saunových svetov, ktorí očakávajú vyššiu kvalitu služieb s pridanou hodnotou v podobe ďalších procedúr alebo napríklad saunových ceremoniálov. Tie sa stali ozajstným hitom ostatnej doby. Často sa pri nich využíva hudba, špeciálne osvetlenie alebo kostýmy, takže pripomínajú skôr divadelné predstavenia, ktoré predvádzajú saunoví animátori.

Zážitkové saunovanie

Základom ceremoniálov je vždy polievanie kameňov vodou obohatenou o vonné esencie a vírenie horúceho vzduchu uterákmi

DETI A SAUNA

S pravidelným saunovaním môžete začať už pri menších deťoch – medzi 2. a 3. rokom života. Vtedy už dieťa dokáže reagovať na meniace sa teploty a dokáže rodičom povedať, čo mu je príjemné. Návštevy sauny sa odporúčajú tiež deťom predškolského a mladšieho školského veku, ktoré potom majú väčšiu šancu obrániť sa pred nachladením, kašľom a ďalšími podobnými infekciami.



Zistili sme

BIO sauna je v podstate kombináciou fínskej a parnej sauny. Vyhrieva sa na nižšiu teplotu, ale má vyššiu relatívnu vlhkosť vzduchu (30–60 %). BIO saunu dobre znášajú aj ľudia, ktorým klasická sauna prekáža v dôsledku vysokých teplôt.

Zároveň dobre slúži k uzdraveniu horných dýchacích ciest.



po miestnosti, čím pracovník sauny zvyšuje jej vlhkosť a návštevníci tak majú pocit väčšieho tepla. Obzvlášť pri tzv. parných nárazoch, kde pracovník pomocou utekárov vháňa teplý vzduch od stropu miestnosti priamo na saunujúcich sa hostí. Súčasťou zážitkového saunovania sú tiež tzv. beauty procedúry, ktoré si obľúbili predovšetkým ženy. Patria medzi ne napríklad rozličné peelingy, ako medový, solný alebo kokosový.



Viac informácií nájdete na www.zazitkovesaunovani.cz



VITÁLNY SVET V JESENÍKOCHE

Doprajte svojmu telu aj myslí odpočinok vo Wellness hoteli Kolštejn***Superior, ktorý získal už tri roky po sebe titul Najlepší wellness hotel Olomouckého kraja.

Obec Branná patrí medzi vyhľadávané podhorské strediská v oblasti Jeseníky. V zime si tu užijú lyžiari, v lete sa zase stáva rajom cyklistov a turistov.

Komfort a pohoda

Ak chcete spojiť spoznávanie Jeseníkov s relaxom, ubytujte sa v Brannej vo Wellness hoteli Kolštejn***Superior. Komfortné hotelové služby a luxusný Vitálny svet v kombinácii s rozprávkovým prostredím Ramzovského sedla z neho urobili jedno z najpôsobiavejších wellness centier v Českej republike. Hotel má k dispozícii 25 komfortných 1 – 4 lôžkových izieb s kapacitou 75 postelí, z ktorých niektoré sú bezbariérové. Samozrejmosťou každej izby je

vlastné sociálne zariadenie, pripojenie na internet, rádio, LCD TV, hotelový telefón a minibar. Výbornú kuchyňu ponúka hotelová reštaurácia a kávu si vychutnáte v novom stredovekom salóniku. Súčasťou Relax centra je dokonca minipivovar Kolštejn nadväzujúci na dávno zaniknutú tradíciu tamjšieho pivovarníctva.

Nechajte sa rozmaznávať

Vitálny svet Wellness hotela Kolštejn***Superior ponúka dobovo zariadené prostredie kolštejnskeho podhradia a úctyhodnú ponuku wellness procedúr. V tunajšom rezorte sú obľúbené napríklad Keltská masáž alebo Masáž bylinnými mešcami. Veľký záujem je tiež o Bylinnú parnú kaďu, Fito-

dar alebo luxusné procedúry, napríklad rituál Prvotné vody alebo Magická zem.

More v Jeseníkoch

V novom krídle hotelového komplexu si môžete dopriať vodné radovánky vo vyhrievanom plaveckom bazéne so slanou vodou. Bazénová časť s relaxačnou zónou prináša hosťom pôžitok nielen vďaka prekrásnemu podsvieteniu a bazénovým atrakciám v podobe protiprúdu, masážnej trysky a masážneho chrliča, ale tiež svojim architektonickým riešením. Veľké presklené plochy s výhľadmi na okolité kopce ešte umocňujú pôžitok z kúpania.



Ďalšie informácie nájdete na www.relaxkolstejn.cz

Súťaž
O VÍKENDOVÝ
POBYT!

**ZAŽITE VITÁLNY
SVET RELAX CENTRA
KOLŠTEJN NA
VLASTNEJ KOŽI!**

Stačí, keď si v období od 15. 2. do 31. 3. 2015 zakúpite 1 balenie prípravku Laktobacily FORTE (60 + 60 kapsúl) alebo 2 balenia (30 + 30 kapsúl) a čiarové kódy z nich nám pošlete na adresu:
Zákaznícky servis,
P. O. BOX č. 4,
010 02 Žilina 2.
List, prosím, označte heslom: „Hotel Kolštejn“.
Z doručených listov vylosujeme jedného výhercu, ktorý získa **víkendový pobyt pre dve osoby vo Wellness hoteli Kolštejn***Superior** v Brannej v Jeseníkoch.

Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidmi

Laktobacily FORTE obsahujú **8 kmeňov baktérií** vo veľmi vysokom množstve **15,6 miliárd v maximálnej dennej dávke**. Prípravok navyše obsahuje **fruktooligosacharidy**, ktoré sú zdrojom živín pre **mikroflóru v hrubom čreve**. Baktérie Lactobacillus a Bifidobacterium sú nevyhnutnou súčasťou **črevnej mikroflóry**. **Laktobacily FORTE s fruktooligosacharidmi** sú vhodným doplnkom počas užívania antibiotík a oplatí sa zobrať ich so sebou aj **na cesty**.

Užívajú sa **1 – 3 kapsuly denne** s jedlom alebo do 30 minút po jedle, najlepšie ráno. Pri dlhodobom užívaní 1–2 kapsuly denne, 3 kapsuly v prípade potreby.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK



Klubové stránky

KLUBOVÉ AKCIE PRE VÁS!

VÁŽENÍ ČLENOVIA KLUBU ZDRAVIA WALMARK,

od nového roka došlo k prepojeniu českého a slovenského zákaznického servisu, cieľom ktorého je ďalšie zvyšovanie úrovne našich služieb a zatriktívnenie klubových výhod pre Vás – našich zákazníkov. A aké konkrétne výhody vám táto zmena prináša? Novo si napríklad **môžete objednávať prostredníctvom zásielkového predaja KZW aj zdravotnícke prostriedky**, ako sú Tammex family PLUS, Degasin či Urinal Medical. Určite privi-

tate aj **rozšírenie ponuky darčiekov vo vernostnom programe** a tiež **možnosť vybrať si formu odmeny pri nákupe nad 30 €**. Tento rok pre vás pripravujeme ešte mnoho ďalších zaujímavých akcií. Zároveň sa budeme tešiť na vaše podnety a pripomienky, ktoré nám, prosím, posielajte na adresu klubzdravia@walmart.sk.

Váš zákaznicky servis Walmart



ZĽAVA AŽ 12 € NA VÁŠ NÁKUP!

Nakupujte prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmart a využite mimoriadnu **zľavu 4 až 12 €!**

V období od 10. 2. 2015 do 31. 3. 2015 môžete získať na svoj nákup mimoriadnu zľavu podľa vlastného výberu. Pri nákupe v zásielkovom predaji stačí zadať zľavový kód. Objednávajte na www.klubzdravia.sk, prostredníctvom bezplatnej linky na číslo 0800 191 191 (v pracovné dni od 7.00 do 17.00 hod.) alebo uvedením daného kódu v písomnej objednávke a zaslaním na našu adresu. **Zľavový kód je možné využiť iba raz!**

ZĽAVA 4 €
Pri nákupe nad 40 €!
Zľavový kód: **bonus4**

ZĽAVA 8 €
Pri nákupe nad 60 €!
Zľavový kód: **bonus8**

ZĽAVA 12 €
Pri nákupe nad 80 €!
Zľavový kód: **bonus12**



Vyberte si odmenu podľa svojich predstáv!

Nakupujte prostredníctvom zásielkovej služby Klubu zdravia Walmart a vyberte si svoju odmenu: **výrobok ZDARMA, darček z našej ponuky*** alebo **100 Wk na váš účet vo vernostnom programe!**

Táto ponuka platí v období od **10. 2. do 31. 3. 2015** pri jednorazovej objednávke v hodnote **nad 30 €** v zásielkovom predaji Klubu zdravia Walmart. Objednávajte na www.klubzdravia.sk, prostredníctvom **bezplatnej linky na číslo 0800 191 191** (v pracovné dni od 7.00 do 17.00 hod.) alebo uvedením daného kódu v písomnej objednávke a zaslaním na našu adresu.

Výrobok ZDARMA!



Darček ZDARMA!



100 Wk na váš účet!



*Znázornený výrobok a darček v ponuke môžu byť po vypredaní nahradené inou odmenou. Aktuálnu ponuku produktov a darčiekov nájdete na internetových stránkach alebo u operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191.



PREČO NAKUPOVAŤ v e-shope Klubu zdravia!

- **Nízka cenová hranica (iba 30 €) na internete na zaslanie tovaru ZDARMA!**
- **Nízke poštovné – už od 3 €!**
- **Rýchlosť dodania – do 48 hodín po prijatí objednávky do systému!**
- **Získate vernostné body (Wk – Walmart koruny) ihneď za svoj nákup!**
- **Vernostnými bodmi (Walmart korunami) vás odmeníme za nákup a za každý zaslaný čiarový kód z našich produktov a vy tak môžete získať výrobok či darček podľa vlastného výberu!**
- **Špeciálne produktové balíčky a ekonomické balenia iba u nás a za výhodné ceny!**

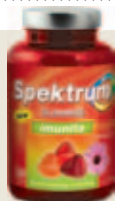
Viac informácií o klubových výhodách nájdete na www.klubzdravia.sk alebo u operátoriek na bezplatnej linke 0800 191 191.



TOP 10 produktov WALMARK!

Podľa počtu predaných kusov v zásielkovej službe Walmart.

1



Spektrum Gummies
50 tabliet

2



Proenzi ArthroStop RAPID+
180 tbl.

3



Magnesium B6
60 tabliet

4



Varixinal PLUS
40 tbl. + 20 tbl.



S vernými klientmi
o krok ďalej

Staňte sa **VIP klientom Klubu zdravia Walmark!**

www.klubzdravia.sk



NOVÉ

NOVÉ

Aké výhody prináša náš program TOP klient?

- **Ako prví budete informovaní o akciách a ponukách** pripravovaných v našom klube.
- **Zľavu na nákup** tovaru prostredníctvom zásielkového predaja KZW.
- **4 x ročne informačnú zásielku s časopisom, cenníkom, vzorkou produktu alebo malým darčekom** priamo do vašej poštovej schránky.
- **Mimoriadnu 20 % zľavu** na nákup pri príležitosti vašich okrúhlych a polookrúhlych narodenín.
- **Možnosť získania Walmark korún** prostredníctvom **špeciálnych súťaží a dotazníkov**.
- **TOP klient teraz získa dvojnásobnú hodnotu Walmark korún za objednávku v e-shope KZW.** Napr. za nákup v hodnote 40 € získa VIP klient **odmenu 40 Wk na svoj účet!**
- **2 x v roku možnosť nákupu s poštovým ZDARMA!** Tento benefit, prosím, využívajte prostredníctvom telefonickéj objednávky u našich operátorov.



Objednať produkty
je také ľahké...

Nakupujte pohodlne a rýchlo
v našom zásielkovom predaji!

- **Online** na internetovej adrese www.klubzdravia.sk. Pri tejto objednávke si môžete vybrať formu platby (prevodným príkazom, platobnou kartou alebo na dobierku).
- **Telefonicky na bezplatnej linke 0800 191 191** v pracovných dňoch od 7.00 do 17.00 hod.
- **Písomne** vyplnením objednávky v tlačenej cenníku zásielkovej služby a zaslaním na adresu: WALMARK, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2.
- **Elektronickou objednávkou** na adrese klubzdravia@walmark.sk



Ako mi pošlete tovar z mojej
objednávky?

Vyberte si, aký spôsob vám
najviac vyhovuje.

- **Poštovým kuriérom.**
Poštovné a balné vo výške **3 €** pri objednávkach v nižšej sume ako **30 €**. Pri objednávke nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednaný tovar dodáme **do 48 hodín** od prijatia objednávky do systému.
- **Kuriérska služba UPS**
Poštovné a balné vo výške **3 €** pri objednávkach v nižšej sume ako **30 €**. Pri objednávke nad túto sumu hradí poštovné a balné spoločnosť Walmark. Objednaný tovar dodáme **do 72 hodín** od prijatia objednávky do systému.



Telefonická poradňa s lekárom



Neváhajte
sa so svojimi
otázkami obrátiť
na našu lekárku
MUDr. Lucynu
Škňouřilovú.

Na aké otázky vám môžeme odpovedať?

- **Máte napríklad zdravotné problémy a neviete, ktoré doplnky stravy by ste mali užívať, ako ich kombinovať alebo kedy je, naopak, ich užívanie nevhodné?**

Na všetky tieto otázky vám naša lekárka poskytne kvalifikované odpovede a rady, ktoré vám pomôžu pri riešení vášho problému.

Každý pondelok od 15.30 do 17.00 hod.

Na bezplatnej linke **0800 191 191** Klubu zdravia alebo na internetových stránkach www.klubzdravia.sk v sekcii otázky.

5



Lutein 20 mg PLUS
60 + 20 tbl.

6



Livinorm
40 tabliet

7



GinkoPrim Max
60 tabliet

8



Urinal so zlatobyľou
60 toboliek

9









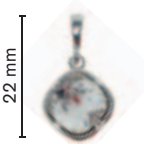


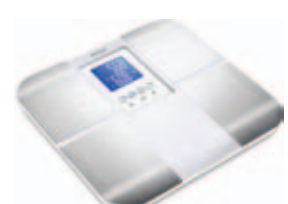




Chlorella Japan Forte
100 tabliet

10



Omega-3 s vitamínom E
FORTE 100 + 40 tob.

Ostatné	Obj. č. 2700  Kufor na kolieskach rozmery 35x20x55 cm 1 190 Wk	Obj. č. A6300  Autolekárnička v plastovej krabičke (platnosť do r. 2018) 220 Wk	Obj. č. 8100  Activity Junior 430 Wk	Obj. č. 9500  HEXBUG Nano Hive set, prenosné bludisko pre „Martachrobáka“ 540 Wk	
	Obj. č. 3600  Samonafukovacia karimatka HUSKY Flab 2,5 cm 750 Wk	Obj. č. 4800  Športová taška HUSKY Grape 40 l 540 Wk	Obj. č. 3700  Spací vak HUSKY Tamper (comfort 2°C) 595 Wk	Obj. č. 2601 	Obj. č. 2602  Viacúčelový batoh HUSKY Malin 25 l v čiernom a červenom prevedení 670 Wk
	Obj. č. 2400  Skladací dáždnik 100 cm (30 cm v zloženom stave) 298 Wk	Obj. č. 1500  Dva béžové froté utěrky 50x100 cm (400g/m ²) 240 Wk	Obj. č. 1000  Striborný prívesok s originálnym kameňom Swarovski Elements v darčekovej krabičke 250 Wk	Obj. č. 1200  Striborné náušnice s originálnym kameňom Swarovski Elements v darčekovej krabičke 480 Wk	
	Obj. č. 9900  Termoska Brille čierna 1 l 320 Wk	Obj. č. 9700  Osobná váha 560 Wk	Obj. č. 8610  Keramiká grilovacia panvica 26 cm (výška 4 cm) 490 Wk	Obj. č. 7900  SodaStream PLAY white 1 390 Wk	
Outdoor					
Životný štýl					

Tabuľka produktov vernostného programu Klubu zdravia Walmark

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO WK	ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO WK
Alicin výťažok cesnaku 1 000 mg	3383	30 tob.	5	62	Decolen pre ženy + 20 tabliet ZADARMO	2269	80 + 20 tbl.	73	708
ArthroStop® HYAL	3823	50 + 10 tbl.	7	86	Degasin	2013	32 tob.	11	140
Bellasin 40+ + 20 tabliet NAVYŠE	6306	100 + 20 tbl.	88	841	Dialevel®	2207	30 tbl.	18	195
Benosen®	1521	20 tbl.	12	148	Dialevel®	4454	60 tbl.	35	363
Benosen®	8520	40 tbl.	24	262	Echináčkovia BUBBLE GUM	4540	30 tbl.	9	106
Benosen Balance	6924	30 tbl.	18	nepredajné	Folixil pre muža + 20 tbl. ZADARMO	2153	40 + 20 tbl.	47	474
Benosen Balance	6931	50 tbl.	27	nepredajné	GelActiv PRO Silver + 50 tbl. ZADARMO	2027	100 + 50 tbl.	71	688
Beta karotén 6 mg	3376	30 tob.	6	72	GinkoPrim® 30 mg	5585	30 tbl.	14	155
Beta karotén PREMIUM	8651	60 tob.	18	197	GinkoPrim® 30 mg	5592	60 tbl.	26	284
B-komplex + vitamín C	3345	30 tbl.	5	54	GinkoPrim® MAX	1041	30 tbl.	19	210
Brontíkovia C 100 mg	6657	30 tbl.	10	109	GinkoPrim® MAX	1058	60 tbl.	35	363
Céčko Vitamín C 100 mg s pomarančovou príchuťou	4571	40 tbl.	33	2	GinkoStim	4618	30 tbl.	16	165
Céčko Vitamín C 100 mg s višňovou príchuťou	6179	40 tbl.	33	2	Guarana 800 mg	3390	30 tbl.	8	101
Céčko Vitamín C 100 mg MIX s višňovou a pomarančovou príchuťou	5728	100 tbl.	6	67	Guarana 800 mg	3949	100 tbl.	26	284
CEM M GUMMI s Echinaceou	5729	60 tbl.	22	252	Guarana Energy	1867	30 tbl.	12	143
					Guarana Energy	1874	60 tbl.	22	252
					Hespidin gel	4326	75 ml	10	118

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Hliva ustricová pre deti	4745	30 tbl.	14	158
Hliva ustricová PLUS + 50 % ZADARMO	9994	60 + 30 tbl.	34	355
Hliva ustricová FORTE + 1 mesiac užívania ZADARMO	0290	60 + 30 tbl.	34	355
Hliva ustricová PREMIUM	9368	60 tbl.	31	328
Chróm FORTE 200 µg	6223	30 tbl.	13	153
Chlorella japan FORTE	1065	100 tbl.	18	195
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7263	30 + 10 tbl.	19	200
ImunActiv® + 33 % ZADARMO	7270	60 + 20 tbl.	35	363
Kelp Jód 150 µg	3444	50 tbl.	8	91
Koenzým Q10 ENERGY 60 mg	8682	30 tob.	13	151
Koenzým Q10 + karnitín 3	2260	30 + 30 tob.	20	234
Koenzým Q10 30 mg + 1 mesiac užívania ZADARMO	8461	30 + 30 tob.	18	195
Koenzým Q10 60 mg + 1 mesiac užívania ZADARMO	8454	30 + 30 tob.	27	289
Koenzyme Q10 FORTE 100 mg	2338	30 tob.	28	301
Laktobacily FORTE	4219	14 tbl.	8	101
Lecithin FORTE 1325 mg				
1 mesiac užívania ZADARMO	2089	90 + 30 tob.	25	279
Lecithin s resveratrolom + 1 mesiac užívania ZADARMO	2119	90 + 30 tbl.	20	234
LIDERIN® Ginseng	0600	6 tbl.	55	548
Lipoxal xtreme II + 20tbl ZADARMO Livinorm	6443	100 + 20 tbl.	79	765
Livinorm	9512	20 tbl.	18	188
Livinorm	9529	40 tbl.	30	316
Magnézium 200 mg	5790	30 tbl.	7	81
Magnézium + Vitamín B6	4319	60 tbl.	11	128
Martankovia Gummi BoneActive KOMPLEX	8807	50 tbl.	17	178
Martankovia Gummi s ECHINACEOU	8811	50 tbl.	17	178
Martankovia s Imunactivom® JAHODA	3076	30 tbl.	11	123
Martankovia s Imunactivom® POMARANČ	3083	30 tbl.	11	123
Martankovia s Imunactivom® POMARANČ + Martachrobák darček ZADARMO	9047	100 tbl.	34	355
Martankovia s Imunactivom® MIX + Martachrobák darček ZADARMO	9030	100 tbl.	34	355
Martankovia s inulínom MIX + Martachrobák darček ZADARMO	9054	100 tbl.	34	355
Martankovia s inulínom LESNÉ PLODY	3090	30 tbl.	11	123
Martankovia sirup POMARANČ	5078	150 ml	13	153
Martankovia lactobacillus	7722	10 sáčkov	18	192
Martankovia sirup Omega 3 POMARANČ A MED	6573	150 ml.	19	207
Martankovia Omega 3	8675	30 tbl.	18	192
MegaCéčko® AKTIV 600 mg LONG EFFECT	6094	30 tbl.	8	96
MegaCéčko® jahoda 600 mg	4946	30 tbl.	7	84
MegaCéčko® pomaranč 600 mg	3475	30 tbl.	7	84
MegaCéčko® MIX (pomaranč, jahoda) 600 mg	5507	100 tbl.	20	217
Melatonin 3 mg	5189	30 tbl.	19	205
Melatonin 3 mg	1576	60 tbl.	34	355
MemoPlus® Energizer	2720	30 tob.	17	173
MemoPlus® Energizer	2737	60 tob.	29	311
OmegaPrim	1102	30 tob.	18	202
Omega-3 PREMIUM	8668	100 tob.	23	254
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0313	50 + 20 tob.	8	101
Omega-3 s vitamínom E 1500 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	0825	100 + 40 tob.	17	175
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6498	50 + 20 tob.	12	141
Omega-3 s vitamínom E FORTE 3000 mg v dennej dávke + 40 % ZADARMO	6504	100 + 40 tob.	20	227
OptiTensin®	7515	30 tbl.	20	229
OptiTensin®	2683	60 tbl.	37	387

ZOZNAM VÝROBKOV NATURE'S BOUNTY	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
ABC Multi-Day® + 1 MESIAC UŽÍVANIA ZADARMO	N886	100 + 30 tbl.	35	365
Acidophilus with Lactis	N212	100 tbl.	35	363
Biotin 300 µg	N604	100 tbl.	13	151
Folic Acid 400 mcg	N031	250 tbl.	17	173
GENTLE Iron 28mg	N035	90 tbl.	20	234
Hair Booster	N008	60 tbl.	26	284
Horčík 500 mg	N386	30 tbl.	13	153
Lutein FORTE 20 mg	N026	30 tob.	21	242
Melatonin 1mg + 100 % tabliet ZADARMO	N328	90 + 90 tb.	31	328

ABECEDNÝ ZOZNAM VÝROBKOV WALMARK	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7852	60 tbl.	36	375
Proenzi® ArthroStop® Comfort	7869	120 tbl.	70	676
Proenzi® Comfort Stick (predaj od 1.10.2014)	7364	30 ks	38	392
Proenzi® Lady CalciCube	6503	30 tbl.	17	173
Proenzi® Lady CalciCube	6510	60 tbl.	26	284
Proenzi® Lady Collagen	7357	60 tbl.	34	355
Proenzi® ArthroStop® krém	7890	100 ml	11	128
Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7876	90 tbl.	52	518
Proenzi® ArthroStop® RAPID+	7883	180 tbl.	93	883
Prostenal® PERFECT COMPLEX	0951	30 tob.	20	217
Prostenal® PERFECT COMPLEX	1064	60 tob.	40	412
Prostenal® PERFECT COMPLEX	6948	120 tob.	88	846
Prostenal FORTE	2406	30 tbl	21	239
Prostenal FORTE	2413	60 tbl.	45	456
Psyllium Husks 850 mg	1889	90 tob.	20	227
Pupalka dvojročná 500 mg	3291	30 tob.	10	111
Pupalka dvojročná 500 mg	3888	100 tob.	28	301
Pupalka dvojročná 1000 mg	9373	30 tob.	13	153
Rakytník rešetliakový FORTE	0006	30 tbl.	11	133
Reghaar vlasový aktivátor	3062	50 ml	8	94
Reghaar vlasový stimulátor	3086	30 tbl.	12	138
Reghaar vlasový šampón	3079	175 ml	11	126
Selén 100 µg	6458	30 tbl.	8	91
Selezin ACE	0654	30 tbl.	10	118
Spektrum gummi	3052	30 tbl.	16	178
Spektrum gummi	3069	50 tbl.	20	227
Spektrum 50+	6471	30 tbl.	20	227
Spektrum 50+ 2+1 ZADARMO	2706	60 + 30 tbl.	45	454
Spektrum Energy Q10	8546	30 tbl.	19	202
Spektrum Energy Q10 2 + 1 ZADARMO	8553	60 + 30 tbl.	39	402
Spektrum Imunactiv®	6457	30 tbl.	19	202
Spektrum Imunactiv® 2+1 ZADARMO	7140	60 + 30 tbl.	39	402
Tammex family – Zdravotnícka pomôcka	6961	10 x 3,25 g	7	nepredajné
Tammex family plus – Zdravotnícka pomôcka	6978	8 x 5,25 g	10	nepredajné
Urinal Akut®	6472	10 tbl.	18	197
Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4257	10 tbl.	21	247
Urinal Akut® FORTE so zlatobyľou	4264	20 tbl.	42	432
Urinal® MEDICAL – Zdravotnícka pomôcka	7043	10 tbl.	22	278
Urinal® so zlatobyľou	4233	30 tob.	20	220
Urinal® so zlatobyľou	4240	60 tob.	37	385
Urinal® DRINK	6489	12 sáčkov	14	155
Urinal® SIRUP	3985	150 ml.	20	229
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	9076	30 tbl.	8	101
Vápnik-Horčík-Zinok AQUAMIN	2690	100 tbl.	22	252
Vápnik Horčík Zinok OSTEO komplex	8828	30 tbl.	10	113
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0059	30 tbl.	7	89
Vápnik-Horčík-Zinok FORTE	0066	100 tbl.	20	232
VIADERM COMPLETE	7102	30 tob.	23	254
VIADERM COMPLETE	2306	60 + 30 tob.	44	449
VIADERM HAIR	9987	30 tbl.	23	254
VIADERM HAIR	2313	60 + 30 tob.	44	449
Vitamín A 6000 I.U.	3659	30 tob.	6	72
Vitamín AD	7402	30 tob.	7	76
Vitamín D3 400 I.U.	7334	30 tbl.	7	76
Vitamín D3 400 I.U.	7341	60 tbl.	11	128
Zinok 15 mg	6434	30 tbl.	5	62
Zinok 15 mg	6441	100 tbl	13	151
Zinok FORTE 25 mg	1096	30 tbl.	7	74
Zinok FORTE 25 mg	1089	100 tbl.	19	202
Žeňšen kórejský	5505	30 tob.	13	153
Železo PLUS	5933	30 tbl.	10	116
Žraločia chrupavka 740 mg	4083	30 tob.	20	227

ZOZNAM VÝROBKOV NATURE'S BOUNTY	OBJEDNÁVA-CIE ČÍSLO	BALENIE	BONUS ZA VÝROBOK	CENA VO Wk
Rutin 50 mg	N538	250 tbl.	22	249
Silymax	N491	30 tob.	20	217
Vápnik-Horčík-Zinok	N904	100 tbl.	20	232
Vitamín A - D 5000 I.U. + 400 I.U.	N301	100 tob.	17	173
Vitamín B 12 100 µg	N170	100 tbl.	16	168
Vitamín B 12 500 µg	N706	100 tbl.	24	262
Vitamín C 1000 mg s postupným uvoľňovaním	N702	60 tbl.	19	264
Želatína 650 mg	N708	100 tob.	24	269

„DOBRE“ BAKTÉRIE VÍTANÉ

„Probiotiká dokážu priaznivo ovplyvniť prirodzenú črevnú mikroflóru. Preto sú dôležité najmä vtedy, ak musia deti užívať antibiotiká,“ hovorí MUDr. Vladimír Škudera.



MUDr. Vladimír Škudera,
Ordinácia pre deti
a dorast,
Praha 4 - Braník

Čím sa líšia

- **Probiotiká** – živé mikroorganizmy, ktoré v primeranom množstve priaznivo ovplyvňujú naše zdravie.
- **Prebiotiká** – nestráviteľné látky, konzumácia ktorých napomáha rastu či zvýšeniu aktivity správnych probiotických kmeňov črevnej mikroflóry.
- **Symbiotiká** – kombinácia probiotík a prebiotík.

Pre dobré zdravie detí je správne fungujúci systém črevnej mikroflóry absolútne zásadný. Jeho najdôležitejšiu súčasť tvoria **probiotiká** – živé organizmy, ktoré sa starajú o správne zloženie črevnej mikroflóry. Najvýznamnejšie z nich sú laktobacily a bifidobaktérie. Tie na svoju existenciu potrebujú **prebiotiká** – nestráviteľné súčasti potravy, ktoré ale tvoria nutný substrát pre rast prospešných baktérií. Preto by probiotiká aj prebiotiká mali tvoriť pravidelnú súčasť detského jedálnička.

Kefír a artičky

V súčasnosti sa najviac využívajú kmene laktobacilov a bifidobaktérií a niektoré kmene rodov Escherichia, Enterococcus,

Bacillus a Saccharomyces. Existuje množstvo potravinových výrobkov, ktoré obsahujú probiotickú kultúru. Vítaným zdrojom dostatočného množstva probiotík sú napríklad zakysané mliečne výrobky – kefíry, acidofilné mlieka, jogurty, rôzne jogurtové nápoje či tvrdé syry, predovšetkým ementál. Okrem čerstvej zeleniny (artičky, cibuľa, čakanka) je bohatým zdrojom probiotík kyslá kapusta alebo rýchlokvasené uhorky. Aj špeciálne doplnky stravy sú priamo označené ako zdroj probiotík a prebiotík.

Laktobacily a antibiotiká

Niektoré detské choroby sa nezaobídu bez liečby antibiotikami. Tie síce pomáhajú rýchlo likvidovať pôvodcov ochorení, ale zároveň ničia všetky baktérie bez rozdielu – teda aj tie „dobré“, ktoré organizmus potrebuje. Tento stav sa potom mô-



že u detí prejavovať hnačkami a zníženou imunitou organizmu. Pri opakovanom užívaní antibiotík často dochádza k dlhodobým črevným problémom, ale aj k bolestiam hlavy, únave, alergiám, kožným problémom ap. Riešenie predstavuje včasné podanie probiotík po skončení liečby antibiotikami. Probiotiká dokážu dostať organizmus späť do rovnováhy a obnoviť prirodzené zloženie črevnej mikroflóry.

Foto: archív MUDr. Vladimíra Škudera, 123rf.cz a archív Walmarku

INZERCIA

Martankovia Laktobacily

Martankovia Laktobacily je unikátny probiotický prípravok vyrobený modernou technológiou **Probiocap®**, čo je **patentovaná technológia, ktorá chráni probiotické baktérie pred kyslým prostredím žalúdka a tepelnými šokmi**. Doplnok stravy **Martankovia Laktobacily** obsahuje **štyri bakteriálne kmene** (Lactobacillus helveticus, Lactobacillus rhamnosus, Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium longum) v celkovom množstve 3 miliardy baktérií KJT (kolónie tvoriace jednotku) v jednom vrecúšku. Tieto kmene baktérií sú bežnou súčasťou črevnej mikroflóry. Prípravok je **obohatený o vitamín D**, ktorý **podporuje** imunitu organizmu.

VÝHODA

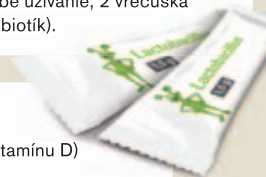
Prípravok **má podobu prášku, ktorý sa nasype z vrecúška priamo do úst** a nemusí sa zapíjať. Navyše má lahodnú ovocnú chladivú chuť, neobsahuje farbivá, cukor ani lepok. **Prášok tiež môžete kedykoľvek počas dňa zamiešať deťom do jedla.**

AKO SA MARTANKOVIA LAKTOBACILY UŽIVAJÚ

1 vrecúško denne je určené na dlhodobé užívanie, 2 vrecúška v prípade potreby (napr. pri užívaní antibiotík).

AKO POMÁHAJÚ

- podporujú imunitu (vďaka obsahu vitamínu D)
- patentovaná technológia Probiocap® zaisťuje extrémne vysokú životaschopnosť baktérií



PRE DETI
OD 1 ROKU!

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

TEŠÍ NÁS VÁŠ ZÁUJEM O SÚŤAŽE, KTORÉ PRE VÁS PRIPRAVUJEME A SME RADI, KEĎ SA S NAMI PODELÍTE O SVOJE ZÁŽITKY Z VÝHIER. V TOMTO ČÍSLE PUBLIKUJEME LIST, KTORÝ NÁM POSLAL PÁN **MARTIN PAUR Z PLZNE (CZ), VÝHERCA VÍKENDOVÉHO POBYTU V PENZIÓNE CHALUPA POHÁDKA V JUHOMORAVSKÝCH PAVLOVICIACH NA VYSOČINE.**



ROZPRÁVKOVÝ VÍKEND

I keď pochádzam z Plzne a žijem tu už tridsať rokov, mám rád hory a okrem blízkej Šumavy som si obľúbil aj Vysočinu. Preto, keď som vlni v apríli objavil v časopise Klubu zdravia Walmark výzvu na súťaž o víkend v penzióne Chalupa Pohádka na Vysočíne, rozhodol som sa skúsiť šťastie.

Bola to zhoda náhod. Práve som vtedy riešil, aký darček kúpiť našim príbuzným, ktorých dcérka práve oslavovala štvrté narodeniny. Malého plyšáka sme už mali, tak som navrhol, aby sme k nemu prikúpili aj Marťankov. V lekárni sme vybrali 100-kapsulové balenie Marťankov s Imunactivom, v ktorom bola navyše aj hračka. Dievčatko bolo z darčiek nadšené a na škatuľke od Marťankov netrvala..., takže som získal čiarový kód, ktorý som potom mohol odoslať k Vám do Walmarku. V záplave každodenných starostí som na to čoskoro zabudol.

Niekedy začiatkom júna mi zazvonil telefón a pani zo zákazníkoveho servisu Walmarku mi povedala, že som vyhral víkendový pobyt pre rodinu v penzióne Pohádka!

Mali sme so ženou veľkú radosť. Deň predtým sme sa práve bavili o tom, kam by sme mohli v lete vyraziť, aby to bolo vhodné aj pre

našho synčeka, ktorý mal v tom čase 7 mesiacov. Nechceli sme s ním zatiaľ podniknúť dlhé a náročné cesty do cudziny, takže výlet na Vysočinu nám pripadal ideálny.

V penzióne sme sa napokon dohodli na termíne pobytu až koncom septembra, pretože v lete už bola Pohádka takmer stále obsadená. Až na mieste sme pochopili, prečo. Chalupa Pohádka je totiž senzáčné miesto pre deti. Aj náš malý chlapec tu bol nadšený. Na chodbách ho fascinovali bábky a skoro sme ho nemohli dostať z veľkej herne plnej nápaditých hier a hračiek. A čo ešte, keď objavil rozprávkový domček na záhrade...

My so ženou sme zas boli nadšení okolitou prírodou. S kočiarikom sme to mali do lesa iba kúsok a musím povedať, že takú úrodu húb sme snáď ešte nezažili. Ostatne, posuďte sami – posielať fotku nášho úlovku. Košíky tu majú voľne na zapožičanie a pretože sú apartmány vybavené aj kuchynskou linkou, ešte teraz spomínam na tie skvelé hríbové rezne!

Ešte raz ďakujem Vám aj manželom Šindelárovym z Chalupy Pohádka za krásne zážitky a prajem všetkým úspešný rok 2015.

*Martin Paur s rodinou,
Plzeň (CZ)*



„Aj s kočiarikom sa dá v lese nájsť veľa hríbov.“



Príčinou tzv. jarnej únavy býva okrem nedostatku pohybu predovšetkým „zimná“ strava chudobná na vitamíny a minerály. Dostať telo znovu do kondície vám pomôže kompletný multivitamínový a multiminerálny prípravok **Spektrum Energy Q10**.

PREBUĎTE V SEBE SILU

S príchodom jari často pociťujeme úbytok energie. Býva to následok zimného obdobia, keď máme menej pohybu a jeme menej pestrú stravu.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Kompletné riešenie

Podľa odborníkov sú pre regeneráciu organizmu najvýznamnejšie vitamíny B, C a A. Stále viac sa tiež hovorí o prospešnosti koenzýmu Q10. Moderné a pohodlné riešenie, ako doplniť telo všetky potrebné vitamíny a minerály, predstavuje doplnok stravy **Spektrum Energy Q10** - kompletný multivitamínový a multiminerálny prípravok novej generácie, v ktorom všetky vitamíny a stopové prvky pochádzajú z **organických zdrojov** v prírode. Prípravok navyše obsahuje **koenzým Q10**, ktorý sa prirodzene vyskytuje v ľudskom

AKO PRÍPRAVOK POMÁHA

- poskytuje telu všetky základné vitamíny a minerály v odporučených denných dávkach
- vitamíny skupiny B prispievajú k zníženiu únavy a vyčerpania
- vitamíny C, A, D, rovnako ako meď, železo, selén a zinok pomáhajú posilňovať imunitný systém

tele, kde sa podieľa na získavaní energia z potravy. Táto energia potom slúži ako zásobáreň využiteľná v prípade energetických potrieb organizmu.

Užíva sa **1 tabletku denne**.

KOMU PREDOVŠETKÝM JE SPEKTRUM ENERGY Q10 URČENÉ

- všetkým ľuďom, ktorí pociťujú únavu, vyčerpanie a nedostatok energie



Foto: www.123rf.cz a archiv Walmarku

Nie je tabletku



ako tabletku



Výživový doplnok

Osvedčený multivitamín v chutnej želatínovej forme

Žiadajte v lekárni

WALMARK®

JARNÉ UPRATOVANIE TELA

Pečeň hrá kľúčovú rolu pri mnohých metabolických procesoch vrátane detoxikácie organizmu. Jej činnosť pomáhajú podporiť aj niektoré prírodné látky.

Pre ľudské zdravie je pečeň životne dôležitým orgánom. Zastáva vyše 500 rôznych funkcií a ovplyvňuje väčšinu metabolických procesov prebiehajúcich v tele. Podieľa sa napríklad na spracovaní natrávanej potravy v čreve, neutralizácii a rozklade toxínov alebo očisťovaní krvi od znečisťujúcich látok a infekcií vrátane baktérií.

V súčasnosti má pečeň čoraz náročnejšiu „prácu“, pretože kvantum toxických látok, ktoré musí spracovávať, neustále narastá. Na vine je znečistené vonkajšie prostredie, zvyšujúca sa produkcia chemických látok a tiež nestriedmy a uponáhľaný spôsob života. Najviac zaťažená je pritom pečeň ľudí, ktorí pravidelne užívajú väčšie množstvo liekov, často pijú alkohol alebo konzumujú tučné jedlá.

Odľahčime jedálniček

Neprimerané dávky nevhodného jedla predstavujú veľkú záťaž nielen pre pečeň, ale aj pre pan-

kreas a tenké črevo. Organizmus musí pomocou enzýmov a tráviacich štiav spracovať množstvo tukov a cukrov a vylúčiť metabolity. Prudko sa tak zvýši hladina inzulínu a dôjde k vyplaveniu žlče do tenkého čreva. Ak je prejedanie dlhodobé, predstavuje veľkú záťaž predovšetkým pre pankreas a pečeň.

Málokto z nás si dokázal počas Vianoc a Silvestra odoprieť všetky tie dobroty, ktoré u nás tradične patria na slávnostný stôl. Ak chceme svojej pečeni teraz na jar odľahčiť, mali by sme svoj jedálniček prehodnotiť a „naordinovať si“ diétnejšiu stravu s vylúčením sladkostí, tučných jedál a alkoholu.

Prírodná liečba

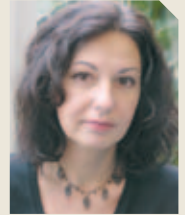
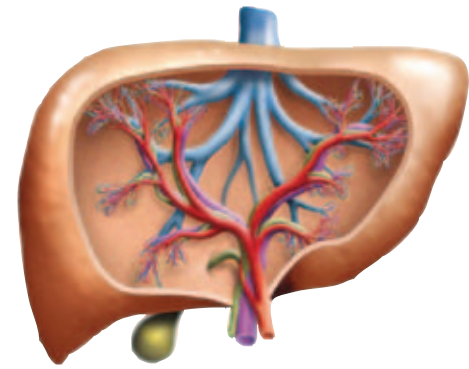
Pri očistení organizmu od toxických látok môžu pomôcť aj niektoré prírodné látky, u ktorých sa potvrdili priaznivé účinky na činnosť pečene. V tomto smere je obzvlášť cenený pestrec mariánsky, ktorý je zdrojom silymarínu. Výťažky

z tejto rastliny podporujú prirodzenú schopnosť pečene zbavovať sa toxických látok a chránia organizmus pred pôsobením negatívnych vonkajších vplyvov. Zároveň prispievajú k regenerácii pečeneových buniek, povzbudzujú produkciu žlče a tým prispievajú k lepšiemu tráveniu.

MÁTE SLOVO

Podelite sa s nami o svoje skúsenosti s prípravkom Livinorm.

Autora najzaujímavejšieho listu odmeníme knižkou Bylinková záhradka. Ďalším 5 autorom pošleme balíčky plné zdravia z Walmarku. Listy prosím posielajte na našu adresu alebo e-mailom do 30. 4. 2015.



MUDr. Alena Matěchová
Oblastná nemocnica
Kladno, oddelenie
psychiatrie

Bylinková záhradka

Autor: Bohne Burkhard
Kniha od skúseného záhradníka, v ktorej sa dozviete všetko potrebné o pestovaní bylín. Nájdete tu tiež dôležité informácie o zbere úrody, spracovaní a sušení bylín aj osvedčené recepty.

399 Kč,
www.gradac.cz

INZERCIA

Pre zdravie vašej pečene

Prípravok **Livinorm®** obsahuje **Hepa DTX Complex, unikátnu kombináciu** troch aktívnych látok – silymarínu, fosfatidylcholínu a kyseliny alfa-lipovej, prospešných pre celkové zdravie pečene a detoxikáciu organizmu. Denná dávka obsahuje 100 mg silymarínu, ktorý **zlepšuje detoxikačnú schopnosť pečene** a podporuje **regeneráciu pečeneových buniek**, 150 mg fosfatidylcholínu – látky, ktorá je **základnou stavebnou zložkou bunkových membrán** a pečeň ju využíva na regeneráciu pečeneových buniek, a 100 mg kyseliny alfa-lipovej so silným **antioxidačným účinkom** pôsobiacim priamo v pečeni. Táto kombinácia látok poskytuje pečeni **komplexnú podporu** na zabezpečenie všetkých jej funkcií. Prípravok má prírodné zloženie a stačí užívať **iba 2 tabletky denne**. Kúru je vhodné opakovať 4 – 5 x ročne.

LIVINORM ODPORUČAME UŽÍVAŤ, AK:

- trpíte miernou poruchou pečene
- ste často unavení alebo máte tráviace problémy
- vediete hektický život a ste často vystavení stresovým situáciám
- užívate veľké množstvo liekov, konzumujete alkohol alebo tučné potraviny
- žijete v oblasti so znečisteným životným prostredím



Pestrec mariánsky prispieva k regenerácii pečene.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

„Muži sa väčšinou hanbia hovoriť o svojich intímnych problémoch. Chceme to zmeniť,“ hovorí sedemnásobný majster ČR v badmintonе **Petr Koukal**, ktorý sám viedol boj s vážnym ochorením.

ŽIJEM ZDRAVŠIE a ŠŤASTNEJŠIE



SPOMÍNATE SI EŠTE, KEDY STE PRVÝKRÁT DRŽALI V RUKU BEDMINTONOVÚ RAKETU?

Z fotiek viem, že to bolo ešte v dobe, keď som bol úplne mimi-no. Otec mi ju dal do ruky hneď, keď to bolo možné. Vtedy hral badminton na najvyššej česko-slovenskej úrovni, tak som nemal veľmi na výber. ☺ Časom som, samozrejme, chcel byť úspešný ako on. Neskôr sa pre mňa stal obrovskou motiváciou sen o účasti na olympijských hrách.

VAŠU PRÍPRAVU NA OLYMPIÁDU PRERUŠILO V ROKU 2010 VÁŽNE OCHORENIE. LEKÁRI VÁM DIAGNOSTIKOVALI RAKOVINU SEMENNÍKOV. ČO POTOM NASLEDOVALO A KTO VÁS V TOM ČASE NAJVIAC PODPORIL?

Bol to šok. Mal som 24 rokov, ako profesionálny športovec som nefajčil, žil som zdravo... Samozrejme, v prvom rade mi najviac pomohla moja rodina a priatelia.

Následne tiež celá badmintonová komunita, nielen česká, ale aj svetová, čo bolo veľmi povzbudzujúce. Nasledovala náročná liečba. Navyše som sa dozvedel, že po absolvovaní chemoterapie už nemusím byť plodný. Preto som si tesne pred prvou chemoterapiou nechal zamraziť pohlavné bunky.

UŽ O ROK STE PIATYKRÁT OBHÁJILI TITUL MAJSTRA ČR... ČO VÁM POMOHLA DOSTAŤ SA TAK RÝCHLO SPÄT DO KONDÍCIE?

Trúfam si povedať, že to bola predovšetkým športová výchova a charakterové vlastnosti, ktoré mi dal práve šport. Od začiatku som silne veril, že (so všetkou pokorou) sa dokážem nielen vyliečiť, ale aj sa vrátiť do vrcholového športu.

MÁTE DNES EŠTE NEJAKÉ ZDRAVOTNÉ OBMEDZENIA?

Nemám, šetrím sa skôr podvedome a predovšetkým psychicky. Čo sa životosprávy týka, ľahko som pozmenil niektoré svoje

stravovacie návyky, ale nijako drasticky. Celkovo jednoducho žijem zdravšie a šťastnejšie. Samozrejme, že taká skúsenosť vás od základu zmení. Človek sa teší z maličkostí a váži si život omnoho viac.

OKREM TAK ZÁVAŽNÉHO OCHORENIA, AKÉ POSTIHLO VÁS, MÁ MNOŽSTVO MUŽOV MENEJ HROZIVÉ, ALE VEĽMI NEPŘIJEMNÉ PROBLÉMY SO ZVÄČŠENOU PROSTATOU. MYSLÍTE SI, ŽE ČESKÍ MUŽI VENUJÚ PŘEVENCII UROLOGICKÝCH PROBLÉMOV DOSTATOK POZORNOSTI?

Rozhodne nie, muži sa často hanbia hovoriť o svojich intímnych problémoch. Aj z toho dôvodu vznikol Nadačný fond Petra Koukala a predovšetkým náš projekt STK pro chlapy (www.stkprochlapy.com), s pomocou ktorého chceme boriť tabu mužského zdravia a upozorňovať práve na tak podceňovanú dôležitosť prevencie urologických problémov a urobiť z nej spoločenskú tému.



Mohlo by vás zaujímať

Badminton dostal svoj názov podľa anglického grófstva Badminton, kam túto hru priniesli Angličania z Indie. Badminton patrí medzi najstaršie športy na svete, prvé zachované záznamy pochádzajú zo 7. storočia z Číny.

Na rôzne poruchy sa sťažuje až 40 percent ľudí. Pritom zdravý spánok je nenahraditeľný pre regeneráciu tela a predovšetkým mozgu. Aj Benosen® môže prispieť k tomu, aby ste ráno vstávali z postele oddýchnutí.

BYLINKY NA DOBRÚ NOC

Každý z nás prespí asi tretinu svojho života. Určite však nejde o premárnený čas. Spánok je veľmi dôležitý pre celkovú obnovu duševných a telesných síl. Rozhodujúca pritom nie je jeho dĺžka, ale kvalita.

K lepšiemu zaspávaniu, priebehu spánku aj ľahšiemu prebudeniu môže prispieť i doplnok stravy **Benosen®**, ktorý obsahuje látku **Benosen® L-theanin** (aminokyselinu obsiahnutú v zelenom čaji) a výťažky z **kozlíka lekárskeho** (*Valeriana officinalis*) a **chmeľu** (*Humulus lupulus*). Aktívne látky obsiahnuté v kombinácii kozlíka

a chmeľu pôsobia prirodzeným spôsobom na receptory v mozgu zodpovedné za **spánok a upokojenie nervovej sústavy**.

Ako užívať

Zvyčajne sa užívajú **1 až 2 tabletky denne** podľa potreby, najlepšie 1/2 hodiny pred spaním a zapíjajú sa malým množstvom tekutiny. Užívanie prípravku **Benosen®** nespôsobuje závislosť ani abstinečné príznaky po ukončení užívania. Prípravok je možné užívať dlhodobo, ale pretrvávajúce poruchy spánku radšej konzultujte s lekárom.

HLAVNÉ VÝHODY PRÍPRAVKU BENOSEN®

- je nenávykový
- vyrobený na prírodnej báze
- dostanete ho v lekárni bez receptu

Kozlík lekársky



Chmeľ



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NA STAROSTLIVOSŤ O PROSTATU

Produkty radu Prostenal od Walmarku sú určené **všetkým mužom, predovšetkým po 40. roku života**, ktorí sa chcú starať o svoju prostatu a chcú si zachovať normálnu funkciu močového ústrojenstva do neskorého veku.

Prípravok pre mužov **Prostenal FORTE** je **kombináciou zinku a PERFECT KOMPLEXU**, ktorý obsahuje rastlinné extrakty **Saw palmetta** a žihľavy dvojdomej. Tieto rastlinné extrakty priaznivo ovplyvňujú mužské zdravie. Štandardizovaný extrakt Saw palmetto sa odporúča ako zdroj mastných kyselín, ktoré pomáhajú udržiavať zdravú prostatu a podporujú správny prúd moču. **Žihľava dvojdomá** podporuje vylučovaciu funkciu pečene a pomáha udržiavať správnu funkciu močového ústrojenstva. Aj **zinok** je minerál, ktorý je pre muža veľmi dôležitý, pretože prispieva k udržaniu normálnej hladiny testosterónu v krvi a vďaka tomu má blahodarný vplyv na mužskú plodnosť. Všetky prírodné látky obsiahnuté v prípravku sa svojím pôsobením vhodne dopĺňajú.

Mohlo by vás zaujímať

Trpasličia palma s „obrímí“ účinkami

Saw palmetto (doslovne „pílovitá palmička“) dostala svoj názov podľa pílovitých zubkov na úponku každého listu. Rastlina, ktorá rastie divoko v južných štátoch USA, sa dožíva až 700 rokov. Je extrémne odolná voči suchu, hmyzu aj ohňu a jej modročierné plody využívali pre liečebné účinky už starí Indiáni. Trpasličia palma sa stala známou predovšetkým vďaka obdivuhodnej schopnosti zmierňovať problémy súvisiace so zväčšením prostaty.



Zistili sme

Prostenal FORTE je **vhodný aj pre diabetikov**. Je bezpečný a nemá žiadne vedľajšie účinky.

Užíva sa iba **1 tabletku denne**, najlepšie po jedle, ktorá sa zapíja tekutinou. Prípravok je **vhodné užívať dlhodobo**. Pozitívne účinky sa dajú pozorovať už po 3 – 6 týždňoch.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Relax s dobrou knihou

Aj v dnešnej uponáhľanej dobe je potrebné nájsť si chvíľku na prečítanie dobrej knihy...

NÁŠ TIP



MENU PODLA KOKO

VERONIKA KOKO
KOKEŠOVÁ

Prvá kuchárska kniha známej blogerky Koko je plná skvelých, autorkou preverených pokrmov, jej vlastných ilustrácií, postrehov a tiež videí. Pri každom recepte nájdete QR kód, vďaka ktorému si budete môcť prehrať video a variť tak bezprostredne s Koko tvárou v tvár. Tešíť sa môžete na menu, ktoré vždy mapuje konkrétnu sezónu alebo surovinu.

❖ 424 Kč, Smart Press



PILOT A MALÝ PRINC

PETR SÍS

Kniha o osamelosti, hľadani krásy a zmyslu života. Petr Sís rozpráva príbeh legendárneho francúzskeho letca, dobrodruha a spisovateľa Antoina de Saint-Exupéryho (1900 – 1944). Mimoriadne spracovaný obrazový životopis sleduje rodinné zázemie, detské sny, prácu pre leteckú poštu aj osudový posledný let nad Stredozemným morom. Je to portrét muža, ktorý s obľubou čítal a písal v kokpite lietadla, odvážne prekonával hranice dovtedy možného a zároveň zostal veľkým rojkom. Po celý život si v sebe uchoval zvedavé a hravé dieťa – svojho Malého princa.

❖ 349 Kč, Labyrint

PRÍPAD PAVLÍNA

MARTINA FORMANOVÁ

Príbeh o dramatickom detstve a začiatkoch svetoznámej českej modelky a herečky Pavliny Pořízkovej. Pôsobivé rozprávanie o rodine, ktorú rozdelila sovietska okupácia. Martina Formanová líči na pozadí vtedy prebiehajúcej studenej vojny rodinnú drámu v celej jej šírke a najnútornejšej podobe. Cesty každého z aktérov popisuje s hlbokým porozumením a schopnosťou nájsť humor či komickosť i vo vážnych životných situáciách.

❖ 287 Kč, Prostor



OBEZITA

Malými krôčikmi k veľkej zmene

IVA A HANA MÁLKOVÉ

Skúsená psychologička a autorka mnohých bestsellerov o chudnutí Iva Málková podáva v prvej časti knihy zrozumiteľnou formou praktický návod na zmenu životného štýlu vrátane „návčikov vôle“. V receptovej časti čitateľ zistí, že pri chudnutí nie je potrebné robiť žiadne dramatické zmeny a že jedlo zostane aj naďalej potešením. Autorka Hana Málková sa snaží odvieť ľudí snažiacich sa schudnúť od držania jednostranných diét k prirodzenému stavu, keď budú jesť pestrú stravu, ktorá dodá telu všetko to, čo potrebuje.

❖ 179 Kč, Forsapi

Štíhlosť nie je výsadou mladosti

S pribúdajúcimi rokmi dochádza u žien v dôsledku hormonálnych zmien k spomaleniu metabolizmu, zadržiavaniu vody v tele, zvýšeniu telesnej hmotnosti a ukladaniu tukov v rizikových partiách. **Pre ženy nad 40 rokov**, ktoré pociťujú tieto nepríjemné príznaky, je určený prípravok **Bellasin 40+**. Obsahuje fytoestrogény z červenej ďateliny a sóje, adaptogény z rozchodnice v kombinácii s termogénnymi látkami z **guarany, zeleného čaju a L-karnitínu**. Guarana sa bežne používa na **podporu metabolizmu tukov**, extrakt zo zeleného čaju EGCG (epigallocatechin gallát) **prispieva k oxidácii tukov**. Bellasin 40+ obsahuje tiež nenahraditeľný **vitamín D a vápnik na pevné kosti**. Užíva sa **1 tableta 2 x denne**, najlepšie ráno a na obed spolu s jedlom. Neužívajte večer pred spaním.



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Cícer na paprike so smotanovou omáčkou

4 porcie (100% vegánske jedlo, neobsahuje pšeničný lepok)

POSTUP:

Cícer uvarte podľa návodu – najlepšie v tlakovom hrnci asi 30–40 min. Potom ho sceďte a vývar nechajte na omáčku. Vo väčšom hrnci na sezamovom oleji krátko orestujte cibuľku, sladkú papriku a morskú soľ. Prilejte vývar a varte domäkka. Medzitým si rozmixujte (napr. ponorným mixérom) polovicu cíceru na hustú kašu s troškou cícerového vývaru. Tak ste pripravili skvelé zahusťovadlo. V hrnci, v ktorom ste varili cibuľku, ju tiež rozmixujte. Pridajte rozmixovaný cícer, nerozmixované strukoviny, pórik a krátko povarte. Prilejte smotanu a dochuťte citrónovou šťavou a granulovaným zeleninovým bujónom.

SÓJOVÁ SMOTANA
JE K STRUKOVINÁM
LEPŠIA AKO ŽIVOČÍŠNA
SMOTANA.

INGREDIENCIE:

- 200 g sušeného cíceru alebo jedna plechovka bio cíceru
- sezamový olej
- 2 väčšie cibule nakrájané najemno
- 1 lyžica sladkej papriky
- morská soľ
- cca. 1/2 l vody alebo vývaru z cíceru
- 1 väčší pór nakrájaný našikmo
- 250 ml sójovej smotany
- granulovaný biobujón na dochutenie
- citrónová šťava



IDE TO aj BEZ MÄSA

Celozrnný kuskus so zeleninou a piniovými orieškami

6 porcií (100% vegánske jedlo)

POSTUP:

Dajte variť vodu a pripravte zeleninu. Môžete použiť pórik, cibuľu a 2 mrkvy nakrájané na kocky alebo napríklad červenú papriku, stonkový zeler a brokolicu. V hrnci so silným dnom osmažte na dostatočnom množstve oleja lisovaný cesnak, chilli a razcu. Pridajte cibuľu a zeleninu, osolte a spoločne smažte takmer až do zmäknutia zeleniny. Nakoniec primiešajte kuskus, prilejte vriacu vodu alebo vývar a premiešajte. Namiesto vývaru možno použiť aj vriacu vodu s biobujónom, ale v tomto prípade dajte do základu menej soli. Nechajte 1–2 minúty vriet na malom plameni a odstavte z ohňa. Asi 15 minút nechajte dozrieť pod pokrievkou. Medzitým na suchej panvici opražte vopred umyté pínie. Jedlo môžete dochutiť olivovým alebo orechovým olejom a čerstvou mäťou alebo tymiánom. Posypte opraženými píniami.

PRE ZMENU
MÔŽETE POSYPÄT
NASTRÚHANÝM
ÚDENÝM TOFU ALEBO
PARMEZÁNOM.

INGREDIENCIE:

- 750 ml vody (1 diel kuskusu na 1,5 dielov vody)
- olivový alebo sezamový olej
- 2 strúčiky lisovaného cesnaku
- 1 chilli paprička alebo lyžička chilli pasty v biokvalite
- lyžička mletej razce
- 2 cibule
- 2 druhy sezónnej zeleniny
- morská soľ
- 500 g celozrnného kuskusu
- 50–100 g píní opražených na suchej panvici



Recepty sú z knihy
Biokuchařka
Hanky Zemanovej
www.smartpress.cz

(Z dôvodu obmedzeného priestoru sú texty redakčne krátené)

ÚČINNÁ A BEZPEČNÁ pre celú rodinu



Hnačka je častý, veľmi nepríjemný, ale aj značne vyčerpávajúci problém. Aby sme sa o možnostiach jeho liečby dozvedeli viac, oslovili sme odborníka a špecialistu v odbore gastroenterológie, pána docenta MUDr. Jana Martínka, PhD., a požiadali ho o odpovede na otázky, ktoré vás zaujímajú.

ČO JE TO VLASTNE HNAČKA?

Presná definícia hnačky neexistuje, čo je pre niekoho hnačkou, je pre iného zvyčajnou normou. S určitou mierou nepresnosti možno za hnačku označiť 3 a viac neformovaných, riedkych až vodnatých stolíc denne. Hnačka je príznakom ochorenia, nie je ochorením samotným, má teda vždy nejakú príčinu.

ČO SPŔSOBUJE HNAČKU?

Príčiny vzniku hnačky sú rôznorodé a môžeme ich rozdeliť do dvoch základných skupín – na príčiny infekčné a neinfekčné. Najčastejšou príčinou akútnych hnačiek (asi 90 %) sú **infekcie**, a to buď **bakteriálne**, alebo **vírusové**. Ďalšou príčinou vzniku hnačiek sú **nákazy z potravín** (často sa tu kombinujú infekcie s nevhodne upravenými alebo pokazenými potravinami), ale spôsobuje ich aj **precitlivosť organizmu na niektoré zložky potravy**. V neposlednom rade môžu črevné ťažkosti vyvolať vedľajšie účinky samotných liekov, veľmi často antibiotík. Príčinou hnačiek, väčšinou chronických, sú tiež ochorenia, a to nielen tráviaceho traktu (zápal čreva, nádory na čreve, ochorenia pankreasu, syndróm dráždivého čreva, ochorenia štítnej žľazy atď.).

JE TEDA HNAČKA IBA NEPRÍJEMNOU KOMPLIKÁCIOU, ALEBO IDE O VÁŽNY ZDRAVOTNÝ PROBLÉM? A MALI BY SME TEDA NEODKLADNE NAVŠTÍVIŤ LEKÁRA?

Hnačka znamená nielen stav subjektívnej nepohody, ktorý komplikuje bežný život, ale tiež so sebou nesie aj určité zdravotné riziká, ktoré sa môžu často podceňovať.

Pri hnačke dochádza k stratám vody a je narušená jej vstrebávanie. Hnačka tak ohrozuje pacienta vysokými stratami tekutín, čo môže viesť k nebezpečnej dehydratácii (strata a nedostatok tekutín). **Z praktického hľadiska je dôležité rozlíšiť hnačku na akútnu a chronickú**. Akútna hnačka vzniká náhle a väčšinou trvá niekoľko dní. Ak trvá niekoľko týždňov, obvykle to značí prechod do chronickej. Predovšetkým pri chronických hnačkách je potrebné stanoviť príčinu hnačky a túto príčinu liečiť.

MÔŽEME MY AKO LAICI VÔBEC LIEČIŤ HNAČKU SAMI, BEZ KONZULTÁCIE S LEKÁROM?

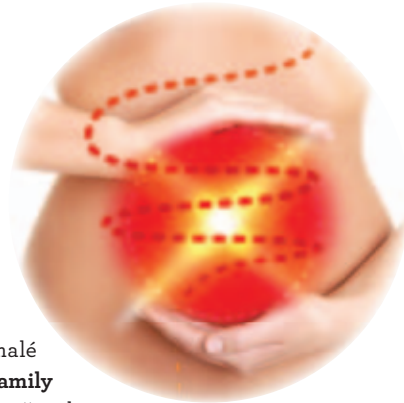
Základným opatrením pri liečbe hnačky je hydratácia (doplnenie tekutín), to platí najmä u malých detí či starých ľudí, pre ktorých

aj nie veľká strata tekutín vodnatou stolicou môže skončiť fatálne. Ak straty tekutín nadobúdajú závažný rozsah alebo ak je hnačka sprevádzaná horúčkou, celkovými príznakmi (zrýchlený pulz ap.), je na mieste, aby pacient navštívil lekára alebo rovnako nemocnicu. **Každý pacient s chronickou hnačkou by mal byť vyšetrený lekárom**. Liečba sa odvíja od stanovenej diagnózy. Napríklad pacient s celiakiou musí dodržiavať bezlepkovú diétu ako hlavné liečebné opatrenie, u pacienta so zhubným nádorom je potrebná operácia alebo chemoterapia a žiadny prípravok proti hnačke jeho nádor nevylicie. **Na liečbu akútnej hnačky bez varovných príznakov (ako sú napr. krv v stolici, opakované zvracanie, veľké bolesti brucha, vysoká horúčka) existuje celý rad protihnačkových prípravkov**, ktoré si pacient môže kúpiť bez predpisu, a teda bez konzultácie s lekárom, v lekárni. Každý z týchto prípravkov pôsobí v našom čreve trochu inak, a preto je obvykle vhodný na liečbu určitého typu hnačky (napr. infekčná hnačka, hnačka vyvolaná liečbou širokospektrálnymi antibiotikami) a na iný typ hnačky nebude účinný (napr. hnačka spôsobená stresom).



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

LIEČBA HNAČKY



❖ AKÝ PRÍPRAVOK SI MÁ TEDA NA LIEČBU HNAČKY ZVOLIŤ LAIK, KTORÝ NEMÁ MEDICÍNSKE VZDELANIE A NEDOKÁŽE SI STANOVÍŤ JEJ PRÍČINU? AKO SI MÔŽE BYŤ ISTÝ, KTORÝ PRÍPRAVOK MU SKUTOČNE PRINESIE ÚČINNÚ A BEZPEČNÚ ÚLAVU?

Ako som už povedal, prítomnosť prípravkov existuje celý rad a pri dlhodoobej či krátkodoobej hnačke je na zväžení lekára, ktorý z nich je pre pacienta najvhodnejší. Pri nekomplikovanej akútnej hnačke môže pacientovi s voľbou správneho prípravku pomôcť lekárnik. Ak si vyberá pacient liek proti hnačke sám, mal by zvoliť taký, ktorý je účinný a bezpečný na liečbu všetkých typov hnačiek bez ohľadu na príčinu ich vzniku, ktorú nedokáže sám

stanoviť. Práve také kritériá spĺňajú prípravky obsahujúce diosmectite (napr. Tammex family a Tammex family plus).

❖ MOHLI BY STE O DIOSMECTITE POVEDAŤ NIEČO VIAC?

Diosmectite je prírodný íľ a prebiotická vláknina je bežne obsiahnutá v potravinách rastlinného pôvodu. Diosmectite je účinný pri liečbe všetkých typov hnačiek, najmä hnačiek akútnej a hnačiek s bakteriálnou nerovnováhou. Pomáha z čreva odstraňovať škodlivé látky a pravdepodobne aj patogénne baktérie a vírusy. Diosmectite zahusťuje stolicu, významne znižuje frekvenciu vyprázdňovania a skracuje čas trvania hnačky. Diosmectite je bezpečný pre deti už od 1 roku, preto aj prípravok Tammex family môžu uží

vať už takéto malé deti. Tammex family plus, ktorý navyše obsahuje prebiotikum, je možné podávať deťom až od 6 rokov, dospelí ho môžu užívať bez obmedzenia, a to vrátane seniorov, tehotných a dojčiacich žien. Nie je toxický, nevstrebáva sa a pôsobí iba v čreve. Jeho ďalšou významnou výhodou je minimum vedľajších účinkov.

Prípravky Tammex family a Tammex family plus sú odporúčané Českou gastroenterologickou spoločnosťou na liečbu krátkodobých akútnej hnačiek. Ako som už povedal, Tammex family plus navyše obsahuje zmes prebiotickej vlákniny, ktorá pomáha obnovovať prirodzenú črevnú mikrobiotu.

INZERCE

zdravotnícke pomôcky



S príjemnou pomarančovou príchuťou

ZASTAVUJE
a zároveň
LIEČI hnačku

- ✘ **Lieči hnačku rôzneho pôvodu**
- ✘ **Tammex family je vhodný už pre deti od 1 roku**
- ✘ **Tammex family plus navyše obsahuje prebiotickú vlákninu, ktorá pomáha obnovovať prirodzenú črevnú mikrobiotu**



Jeho popularita stále rastie a dávno už neplatí, že je športom len pre bohatých.

„Golf deťom pomáha rozvíjať motoriku, učí ich koncentráciu a etiku,“ hovorí **Dominik Hart**, kapitán tímu GC Erpet Praha do 18 rokov a manažér golfovej akadémie Bestalent.

DETSKÝ GOLF MÁ ZELENÚ

Golf sa hodí pre všetky deti, ktoré naozaj baví. Naopak, nemá zmysel, keď dieťa začne hrať iba preto, že si to prajú rodičia. Ideálne je začať v 6 až 8 rokoch. Som veľmi rád, že popularita detského golfu stále rastie. Teraz cez zimu máme v akadémii asi 60 detí, v lete ich býva vyše 100.

Pohyb aj etika

Golf je letný šport, ale trénujeme aj v zime v hale. Tréningy pre začiatočníkov väčšinou prebieha-

jú raz týždenne. V každej skupine sú najviac štyri deti, aby sme mali čas sa im maximálne venovať. Začíname rozvíčkou so strečingom a zameriavame sa na golfové partie. Najdôležitejšie sú rotačné pohyby chrbtice, spevnenie chrbtových svalov, roztiahnutie svalov nôh.

Deti sa postupne učia dlhé i krátke odpaly, dohrávanie do jamky (putovanie), prekonávanie prekážok, prípadne sa z nich učia aj hrať... Zároveň sa zoznamujú s pravidlami a osvojujú si etiku, ako sa majú na

ihrisku i mimo neho správať. Golf je skvelý na zlepšenie koordinácie pohybov, rozvíja pohybový aparát celého tela, učí deti trpezlivosti, precíznosti a schopnosti sústrediť sa.

Rifle zakázané

Tak ako majú hokejisti svoju výstroj, aj golf vyžaduje špecifické oblečenie, ktoré vychádza z historickej tradície. Tvoria ho predovšetkým tričko s golierom a nohavice, prípadne šortky dlhé aspoň po kolena, čo platí aj pre deti. Rodičia sa ale nemusia obávať, že budú nútení utrácať za drahé značkové oblečenie. Pre malých golfistov úplne postačí akékoľvek tričko s golierikom a napríklad čierne menčestráky. Iba rifle sú na ihrisku prísne zakázané. Dôvod je pochopiteľný – modré rifle boli pôvodne pracovné oblečenie, naopak, golf bol vždy aktivitou určenou na relax.

Ani golfová obuv nie je pre začínajúcich hráčov podmienkou, postačia obyčajné tenisky. Ak sa ale neskôr hrá na ihrisku pri sťažených prírodných podmienkach, investícia do kvalitných golfových topánok s nekĺzavou podrážkou sa určite vyplatí.

Od počítača na green

Je vidieť, že dnešné deti trávajú veľa času sedením pri počítači. Väčšina z tých, ktorí k nám prichádzajú, má ohnutý chrbát, povolené brušné svalstvo, výrazne skrútené svaly... Často počúvam obavy, že golf je jednostranný šport a či teda nemôže poškodiť zdravie. Na to by som odpovedal, že keď dieťa chodí jedenkrát týždenne na tréning a k tomu má ďalšie bežné pohybové aktivity, golf mu iba prospieje. Tenis je tiež jednostranný, pri basketbale a volejbale zase dostávajú zabrat kĺby. Pri každom športe by sa dali nájsť nejaké negatíva, ale ak sa robí s rozumom, deťom prospieva. Navyše, ak zvýšime počet tréningov na dva týždne, zaradíme aj tréning zameraný na druhú polovicu tela. Tým sa zamestnáva aj druhá hemisféra a posilňujú sa oslabené svaly.



U.S. KIDS GOLF SA PREDSTAVUJE

Firmu založil v roku 1997 Dav Van Horn. Keď jeho deti začínali s golfom, boli najprv plné nadšenia, ale ich záujem rýchlo opadol. Dôvodom boli ťažké palice. Van Horn preto vyvinul špeciálne detské palice Ultralight, ktoré boli o 25 % ľahšie ako dospelé a juniorské. Značka U.S. Kids golf je dnes priekopníkom v oblasti konštrukcie odľahčených palíc a lídrom celej oblasti vývoja a výroby golfového vybavenia a usporadúvania turnajov pre deti.



KOLKO TO STOJÍ

Za letnú golfovú akadémiu, ktorá trvá pol roka a pozostáva z 20 tréningov, rodičia zaplatia približne 270 eur (teda okolo 13 eur za jeden 50 min. tréning). V tejto čiastke je započítané aj zapožičanie potrebného vybavenia.

Súťaž

PRE DETI O GOLFOVÉ TRIČKÁ

NAMALUJTE MARŤANKOV, AKO HRAJÚ GOLF

Naša porota vyberie zo zaslaných kresieb 5 najkrajších obrázkov a ich autorom pošleme športové tričká s golierom, ktoré do súťaže venovala spoločnosť U.S. Kids Golf.

Pre ďalších 5 súťažiacich malých umelcov máme pripravené multivitamíny Marťankovia. Obrázky, prosím, posielajte na adresu Zákaznícky servis, P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2 alebo kvalitne naskenované na e-mail klubzdavia@walmart.sk a označte ich heslom „Golf“.

Martankovia

Usporiadaj preteky Marťachrobákov.

Uži si mart'anskú **ZÁBAVU!**



Výživové doplnky

BRUSNICE CHUTIA AJ LIEČIA

Zápaly močových ciest sú veľmi nepríjemným ochorením, ktoré sa navyše často vracia. Na možnosti liečby a prevencie sme sa pýtali urologičky, pani doktorky **MUDr. Kataríny Friedovej** z Urológie Hloubětín v Prahe.



MUDr. Katarína Friedová
Urológia Hloubětín,
www.urologie
hloubetin.cz

V AKOM ROČNOM OBDOBÍ NAJČASTEJŠIE REGISTRUJETE ZVÝŠENÉ MNOŽSTVO NÁVŠTEV PACIENTOV S PROBLÉMOM OCHORENIA MOČOVÝCH CIEST?

Zvýšenie množstva pacientov zaznamenávame v chladnom počasí – teda predovšetkým na jeseň a v zime – keď prevládajú zápaly močových ciest, ale aj v lete, v období kúpania v priehradách alebo bazénoch, máme tiež pomerne veľa pacientov.

JE TO PROBLÉM, KTORÝ POSTIHUJE NAJMÄ ŽENY ALEBO SA S NÍM STRETÁVATE AJ U MUŽOV?

Zápaly močových ciest bývajú v dôsledku anatomických rozdielov medzi mužmi a ženami častejšie u žien, muži však na zápaly trpia tiež. U mužov bývajú príčinou ťažkostí s močením skôr ochorenia prostaty.

NA PRVOM MIESTE JE, SAMOZREJME, VYŠETRENIE U LEKÁRA...

S návštevou lekára by ste nemali otáľať v prípade, že pozorujete krv v moči, výtok z močovej trubice, časté nutkanie na močenie spojené so zvýšenou teplotou alebo horúčkou, prípadne sprevádzané bolesťami chrbta a nutkaním na zvracanie.

MYSLÍTE SI, ŽE NAPRIKLAD PRI LAHŠOM PRIEBEHU ZÁPALU MOČOVÉHO MECHÚRA ALEBO V RÁMCI PREVENIE MÔŽU POMÔŤ BRUSNICE?

Áno, v počiatočnom štádiu zápalu je možné piť urologický čaj s brusnicami alebo iné bylinné čaje s dezinfekčnými účinkami, alebo je vhodné užívať brusnice samotné vo forme tabliet, šťavy či sirupu. Brusnice môžu tiež v rámci prevencie znížiť riziko opakovaného zápalu močového mechúra.

AKO VLASTNE FUNGUJÚ A ČO DOKÁŽU ÚČINNÉ LÁTKY V BRUSNICIACH?

Hlavnou účinnou látkou v brusniciach sú proanthokyanidiny. Tie zabraňujú príľnutiu baktérií k sliznici močových ciest a uľahčujú ich vyplavovanie. Upravujú

pH moču, podporujú správnu funkciu močového mechúra.

EXISTUJÚ EŠTE ĎALŠIE PŘÍRODNÉ LÁTKY, KTORÉ POMÁHAJÚ PRI OCHORENIACH MOČOVÝCH CIEST?

Áno, sú to bioflavonoidy, fenolicke zlúčeniny, kyselina chinová, D-manóza a rôzne prírodné aktívne látky obsiahnuté v rastlinách ako napríklad zlatobyľ, echinacea, žihľava, vrbovka alebo kapučínka atď.

ČOHO BY SA MALI LUDIA VYVAROVAŤ, AK SA CHCÚ VYHNÚŤ NEPRÍJEMNÝM OCHORENIAM MOČOVÝCH CIEST?

Predovšetkým by zo svojho jedálnička mali vylúčiť potraviny s vyšším obsahom cukru a alkoholické nápoje. Škodí tiež fajčenie a nadmerné používanie dezinfekčných mydiel.

Zároveň by sa mali vyhýbať prechladnutiu a rizikovému pohlavnému životu. K prepuknutiu ochorenia môže prispieť napríklad aj dlhší pobyt v mokrých plavkách.



INZERCIA

Urinal Medical

Urinal Medical je zdravotnícky prostriedok používaný na liečbu a prevenciu pri opakovanom výskyte cystitidy a **iných infekcií dolných močových ciest** spôsobených baktériami a plesňami (E. coli, Candida alebo iné). Každá tabletka obsahuje 120 mg výťažkov z brusníc. **Účinnosť výťažku z brusníc** proti osídleniu močových ciest patogénnymi **bola preukázaná mnohými klinickými štúdiami**, ktoré dokazujú pozitívne výsledky pri liečbe zápalu močového mechúra a ďalších ťažkostí močových ciest. **Obmedzuje príznaky súvisiace s infekciou a tiež pôsobí ako prevencia ich opakovaného výskytu.**

AKO SA UŽÍVA

- Užíva sa **1 tabletku denne**. Aby sa predišlo opakovanému výskytu infekcií, liečba by mala trvať aspoň 1 mesiac. Užívajte po jedle, tabletku zapite vodou. Vhodné od 14 rokov.

AKO POMÁHA

- potláča nepríjemné príznaky infekcií
- pôsobí ako prevencia pred opakovanými infekciami močových ciest
- znemožňuje rezistenciu mikroorganizmov

JE MOŽNÉ UŽÍVAŤ
SPOLOČNE
S ANTIBIOTIKAMI



ZDRAVOTNICKÝ PROSTRIEDOK

ZA TRESKAMI NA LOFOTY

Súostrovia Lofoty v najsevernejšom cípe Nórska je právom považované za tretie najpríťažlivejšie ostrovy na svete. Je to tiež raj pre rybárov – na lofotských sušených treskách si pochutnáva celý svet!



Súostrovia Lofoty, ktoré vybieha z pevniny do Atlantického oceána neďaleko od polárneho kruhu, sa nazývajú perlou nórskeho pobrežia. Niet divu, že učarovalo aj spisovateľovi Karlovi Čapkovi, ktorý ho tak výstižne popísal vo svojich Cestách na sever. Aj jeho zaujalo, okrem nádhornej krajiny, množstvo rýb, predovšetkým tresiek, ktoré tunajší rybári lovia a vyvážajú do celého sveta.

Raj pre rybárov

Celý rok tu vládne mierna, takmer oceánska klíma, za ktorú

„...tu a tam majáčik alebo výstražná vežička, inde zase lešenia z dlhočizných žrdok, asi na sušenie tresiek; tak toto je Lofoten. ... Pokiaľ ide o ľudí, nemôžu sa asi uživiť zo skál, a preto sa živia zo zhromaždenia vôd, ktoré Boh nazval morom; lovia platesy, lososy, morské pstruhy a najmä tresky...“
(citácia z knihy Karel Čapek, Cesty Karla Čapka, vyd. nakl. Albatros, 1975)

Lofoty vďaka teplému Golfskému prúdu.

Hlavná rybárska sezóna sa začína v polovici januára a trvá do konca apríla. Pobrežné vody sú významným miestom na lov tresiek obyčajných, ale žijú tu aj veľké tresky tmavé, jednoškrvné, zubatky či ostriežiky. Mäso týchto rýb je bohaté na omega-3 nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sú veľmi dôležité pre naše zdravie.

Rybí olej v kapsulách

Podľa odborníkov je ideálne dopriať si morské ryby 4 x týždenne. To je však pre mnohých z nás ťažko splniteľná úloha. Potrebné množstvo nenasýtených mastných kyselín omega-3 ale môžeme doplniť užívaním kapsúl s rybím olejom, ktoré navyše nemajú typickú chuť a pach, pre ktoré mnoho ľudí ryby nekonzumuje.

Mohlo by vás zaujímať

- Od 14. storočia ovládali obchodníci z Bergenu a životná úroveň na Lofotod dlhé roky závisela od výsledkov rybolovu.
- Už v stredoveku sa nasolené a sušené tresky z Lofot vyvážali až do latinských krajín, kde obdobie pôstov prikázaných katolíckou cirkvou nahrádzali zakázané mäso.
- V období „pytačiek“ miera obrovské hŕfy tresiek z Barentsovoho mora pozdĺž pobrežia na juh do plytkých vôd Vestfjordu, kde majú ideálne podmienky na reprodukciu (t. j. sladkú vodu s teplotou okolo 5 °C).

TERAZ 3 000 MG RYBIEHO OLEJA V DENNEJ DÁVKE

Omega-3 s vitamínom E FORTE

Výrobok obsahuje olej z rýb žijúcich v chladných arktických moriach s množstvom nenasýtených mastných kyselín omega-3 – kyselina eikozapentaénová (EPA) a kyselina dokozahexaénová (DHA). Omega-3 mastné kyseliny s dlhým reťazcom (EPA a DHA) prispievajú k **správnej funkcii srdca**. Kyselina DHA je veľmi dôležitá pre **prirodzené fungovanie mozgu**, zlepšuje **vitalitu mysle** a prispieva k **udržaniu dobrého zraku**. Vitamín E je antioxidant, ktorý **chráni bunky** v organizme.

Užívajú sa **2 až 3 tobolky denne**, zapíjajú sa tekutinou. Priaznivé účinky sa dosiahnu pri dennom príjme 250 mg EPA a DHA.

NA ZDRAVÉ
SRDCE A CIEVY
A SPRÁVNU HLADINU
CHOLESTEROLU.

EXTRA VHODNÝ PRE

- ľudí, ktorí nejedia pravidelne rybie mäso
- ľudí, ktorým prekáža rybía chuť a pach



VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

Odpovede na otázky **PORADŇA**

V tejto rubrike nájdete odpovede na otázky týkajúce sa užívania doplnkov stravy Walmark

3

VÝŽIVOVÝ DOPLNOK

NA LEPŠIU PAMÄŤ
A KONCENTRÁCIU



GinkoPrim® Max

DOPLNOK STRAVY S GINKOM BILOBA NA LEPŠIU PAMÄŤ, KONCENTRÁCIU A MOZGOVÚ ČINNOSŤ. OBSAHUJE TRI LÁTKY: GINKO BILOBA, DMAE A PRE ĽUDSKÝ ORGANIZMUS NEVYHNUTNÝ MINERÁLNY PRVOK HORČÍK.

AKÉ ĎALŠIE LÁTKY OKREM GINKA BILOBA PRÍPRAVOK OBSAHUJE?

GinkoPrim® Max obsahuje okrem ginka biloba ešte látku **DMAE** a minerálny prvok **horčík**. DMAE je skratka pre dimetylaminoetanol. Táto prirodzene sa vyskytujúca látka sa nachádza v niektorých potravinách, napr. v ančovičkách a sardinkách. Horčík je jedným z najdôležitejších prvkov vyskytujúcich sa v bunkách nášho tela. Je potrebný na správne **fungovanie nervového a svalového systému**; navyše je stavebnou **zložkou zubov a kostí**. Horčík **podporuje energetický metabolizmus** a môže pomáhať **chrániť funkcie mozgu**.

1

KOMU PREDOVŠETKÝM JE PRÍPRAVOK URČENÝ?

GinkoPrim® Max pomáha všetkým ľuďom, ktorí si chcú udržiavať **mentálnu sviežosť a duševnú pohodu** (napríklad **udržať krátkodobú pamäť a sústredenie**, a to aj s pribúdajúcim vekom alebo v období zvýšeného stresu). Preto si prípravok obľúbili aj študenti, manažéri a všetci, ktorí potrebujú podporiť duševnú a psychickú výkonnosť.

2

AKÝ JE ZDROJ HLAVNEJ ÚČINNEJ LÁTKY V PRÍPRAVKU GINKOPRIM® MAX?

Hlavnou účinnou látkou je extrakt **z listov stromu Ginkgo biloba**, ktoré obsahujú veľké množstvo účinných látok (terpénových laktónov, flavonoidných glykozidov ap.) s jedinečnými biologickými vlastnosťami. Ginkgo biloba je najstarší zachovalý a existujúci druh stromu na svete, vek ktorého sa odhaduje na 200 miliónov rokov. Mnohé štúdie preukázali, že extrakt z Ginkgo biloba podporuje periférny krvný obeh. Ginkgo biloba pomáha zachovať schopnosť správneho vnímania, pamäť, lepší výkon mozgu a duševnú sviežosť aj s pribúdajúcim vekom.



ČO ZNAMENÁ POJEM ŠTANDARDIZOVANÝ EXTRAKT?

Štandardizovaný extrakt zaručuje **presne definované množstvo účinných látok**. Napríklad doplnok strany GinkoPrim® Max obsahuje 60 mg štandardizovaného extraktu ginka biloba v 1 tabletku (6 % terpénových laktónov, 24 % flavonoidných glykozidov).

4

5

AKÉ JE ODPORUČANÉ DÁVKOVANIE PRÍPRAVKU GINKOPRIM® MAX?

Užíva sa **1 tabletku denne**, najlepšie po jedle, ktorá sa zapíja tekutinou. Prípravok je vyrobený z vysoko kvalitných zdrojov a neobsahuje žiadne umelé sladidlá, arómy ani konzervačné látky.

NA 5 VYŽREBOVANÝCH
ÚSPEŠNÝCH
LÚŠTITELOV ČAKAJÚ
ZAUJÍMAVÉ KNIŽNÉ
NOVINKY!

BYSTRÁ MYSEL

Vylúštenú križovku označenú heslom „Tajnička“ posielajte najneskôr do 30. 4. 2015 na adresu: Zákaznícky servis, Walmark, a. s., P. O. BOX č. 4, 010 02 Žilina 2, Slovenska republika alebo na e-mail: klubzdrazia@walmark.sk. Výhercu uverejníme na www.kzw.sk

ALANO, AMAS APANI, KOINE, CLAVEJIN, KOTO, LOR, OIN, ORO, RO	JAPONSKÝ STRUNOVÝ HUDOBNÝ NÁSTROJ	ZNAČKA CIGÁR	SLOVNÍK SLOVEN. JAZYKA SKR.	SÚZVUK TROCH TONOV		TANIER	TMEL	SOK		VÁPNIK ZN.	TALIANSKE SÍDLO	SÚOSTROVIE V TICHOM OCEÁNE	IDENTIFIKAČNÉ ČÍSLO ORGANIZÁCIE SKR.	PRIPINÁČIK PO ANGLICKY							
POKLADŇA HOVOR.					TITUL MAGISTRA SKR.				ZNAČKA JAPONSKÝCH HODINIEK												
RUSKÉ MESTO					RÍMSKA TROJKA				INDIÁNI												
					EPIDÉMA				SEVERSKÉ MUŽSKÉ MENO												
1. ČASŤ TAJNIČKY										EGYPTSKÉ BOŽSTVO											
										SPOJKA											
SYMETRÁLA			365 DNÍ				VYHYNUTÉ PLEMENO PSA						STRUNOVÝ KLÁVESOVÝ HUDOBNÝ NÁSTROJ	TÝKAJÚCI SA IMUNITY							
			2. ČASŤ TAJNIČKY																		
	ROZPRÁVAŤ	POLSKÁ RIEKA					POLOŽENÝ														
		PODLIATINA																			
DATA MANIPULATION LANGUAGE					 VÝŽIVOVÝ DOPLNOK							LUNÁRNY MODUL SKR.									
KRÁL PO FRANCUZSKY																			CITOSLOVCE BOLESTI		
RÍMSKYCH 1505																				MPZ VIETNAMU	
ZLATO PO ŠPAN.																				VAJCE PO NEMECKY	
RÍMSKYCH 54																				DRUH VÝŠETRENIA	
ODLIŠNÉ																				MODERNÝ HOVOR.	
																				REČNÍK	
POTIAHNUTIE				STAROGRÉCKE NÁREČIE								VÝROBCA AUDIOKAZIET	VÁZENIE ZASTAR.	PASTIER OVIEC	ARMÁDNY ZBOR SKR.		TÝKAJÚCI SA UPIERA	TAMTÁ			
											UMENIE PO LAT.										
	ŽIARA	TRIEDA OSEMROČ. GYMNAZIA								SOMÁLSKE SÍDLO			ŠEDÝ	ÁBELOV BRAT							
		VÁŽNE																			
SEVEROVÝCHOD SKR.			ODRAZENIE							CITOSL. BUCHNUTIA											
			CITOSLOVCE SKÁKANIA							ŠPANIELSKA RIEKA											
VOZ CHABEJ ÚROVNE									3. ČASŤ TAJNIČKY												
									CHRÁNENÁ OBLASŤ SKR.												
ČISTIACI PROSTRIEDOK					VODNÁ ÚŽITKOVÁ RASTLINA								OMOTAJ								
NEOSTRÉ													EURÓPSKA RIEKA								

Vernostný program

Odmeníme
každý ČIAROVÝ KÓD!



Kúpte

produkt Walmark
alebo Natures'Bounty

- Kdekoľvek v lekárni alebo na e-shope.

Pošlite

čiarové kódy

- Vystrihnite alebo odlepte čiarové kódy z výrobkov a pošlite ich na adresu:
**Klub zdravia Walmark,
P.O.BOX
010 02 Žilina 2**

Vyberte

si odmenu

- Stav svojho Wk účtu dostanete e-mailom alebo ho nájdete na www.klubzdravia.sk/profil
- Vyberte si odmenu a vymeňte ju za Wk - odmeny nájdete na www.klubzdravia.sk/vernostnyprogram

Užívajte

a tešte sa!

- Vašu vybranú odmenu vám pošleme poštou.
- Pri objednávke do 150 Wk vám odpočítame 100 Wk ako poštovné. Pri objednávkach nad túto čiastku je poštovné ZADARMO.

Viac o vernostnom programe na www.klubzdravia.sk
alebo bezplatnej infolinke 0800 191 191