

# sprievodca

LETNÝ  
ŠPECIAL  
2016



Klub zdravia  
**WALMARK**<sup>®</sup>  
...výhoda na vašej strane

BEZSTAROSTNOU  
DOVOLENKOU



**Idelyn Beliea:**  
Istota na cestách

**Hravé prázdniny:**  
Súťažte o stolnú hru

**Proenzi gél a Varixinal gél:**  
Turistika bez obáv

**Beta karotén:**  
Pre bezstarostné slnečné dni

## ✉ napísali ste nám...

Ďakujeme Vám všetkým, ktorí ste nám poslali krásne listy. Pre zverejnenie sme tentokrát vybrali jeden z nich a jedno hodnotenie spokojnosti s nákupom v našom e-shope Klubu Zdravia Walmart na [www.heureka.cz](http://www.heureka.cz).

### Výhra skončila svadbou!

#### Dobrý deň,

posielam Vám veľa srdečných pozdravov a veľké poďakovanie. Súťažím veľmi rada, ale vždy, pokiaľ som niekedy niečo vyhrala, tak sa u mňa výhra dlho „nehriala“ a ja som ju darovala rodinným príslušníkom. To isté som urobila aj tento raz, keď som vo Vašej súťaži vyhrala romantický víkendový pobyt v Mariánských Lázních v hoteli OREA ZVON.

Urobilo mi veľkú radosť, že môžem vo svojich 70-tich rokoch darovať príjemné zážitky. Aké však bolo moje prekvapenie, keď som sa dozvedela, že si moja dcéra a zať povedali v Mariánských Lázních svoje ÁNO. Bolo to veľké prekvapenie pre celú rodinu, pretože nám nič nepovedali (žijú spolu už 11 rokov) a prišli k nám už ako novomanželia.

Mali sme obrovskú radosť a boli sme aj trochu v šoku, ale nakoniec prebehla menšia oslava i doma. Pobyt v Mariánských Lázních so svadbou bol nezabudnuteľný.

Posielam pár fotiek a veľmi by som sa Vám chcela ešte raz touto cestou poďakovať za novomanželov i za služby v hoteli OREA ZVON v Mariánských Lázních.

Vaša zákazníčka **Božena Štěrbová**,  
Jindřichovice



### Hodnotenie z Heureka



100% ★★★★★

+ info o produktech, skvělá komunikace, rychlost dodání, věrnostní program  
- „nikdo není dokonalý“, ale tady o slabínách nevím

ubiš

Jsem členem klubu a nakupuji tu řadu let. Bonusem je věrnostní program. Jsem prostě spokojená.

## editoriál



### Vážení a milí priatelia,

určite už aj vy žijete myšlienkami na leto a do detailov plánujete, ako tento rok strávite svoju vysnívanú dovolenku. Aby ste mali len samé príjemné zážitky a prázdninové dni vám nepokazili žiadne zdravotné problémy, pripravili sme pre vás Sprievodcu bezstarostnou dovolenkou. Želáme si, aby vás táto brožúrka sprevádzala na cestách, či už sa chystáte stráviť dovolenku na chate, alebo mierite niekde do zámoria. Nájdete v nej cenné rady i tipy na prípravky, ktoré pomáhajú zvládať problémy typické pre letné obdobie.

Napríklad výživový doplnok Betakarotén sa odporúča užívať v letnom období. Zároveň však treba dodržiavať všetky zásady bezpečného pobytu na slnku – ich prehľad prinášame na strane 5.

Pre ženy, ktoré vedia, ako rýchlo môžu pokaziť radosť z dovolenky intímne ťažkosti spojené s bakteriálnou alebo kvasinkovou infekciou, už tiež existuje účinná pomoc – rad prípravkov Idelyn Beliema. Ak si tento komplexný rad objednáte od 10. 6. do 30. 6. v našom e-shope [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo na bezplatnej linke **0800 191 191**, môžete k nemu vyhrať aj krásnu plážovú osušku. Viac sa dozviete na strane 4.

A pokiaľ vás čakajú turistické výpravy, odporúčame pridať si do batožiny aj niektorý z masážnych gélov. Proenzi gél je určený na masáž presilených kĺbov, svalov a šliach, Varixinal gél zasa obsahuje unikátnu kombináciu látok na posilnenie žilových stien. Vďaka nim sa budete cítiť dobre a v pohode nielen na výlete, ale aj po ňom.

Želáme vám príjemne prežiť dovolenku, vydarené leto a budeme radi, ak sa s nami podelíte o svoje zážitky alebo skúsenosti s našimi výrobkami. Ich kompletnú ponuku nájdete na [www.walmart.sk](http://www.walmart.sk).

**Váš Zákaznícky servis Klubu zdravia Walmart**



## obsah

Vaše ohlasy .....	2	Nástrahy letnej kuchyne ..	6	Turistika bez obáv ..	10
Leto je za dverami .....	3	Správne trávenie .....	7	Hravé prázdniny .....	11
Budte opäť sama sebou .....	4	Pohoda a pokoj .....	8	Rady na cesty .....	12
Pre bezstarostné slnečné dni ..	5	Rýchla pomoc .....	9		

# Budte opät' sama sebou



Ako iste potvrdí veľa žien, pohoda a radosť z dovolenky sa môžu rýchlo stratiť, keď sa ozvú intímne ťažkosti spôsobené bakteriálnou alebo kvasinkovou infekciou. Účinnú pomoc našťastie predstavuje rad prípravkov **Idelyn Beliema**. Nezabudnite si preto pribalit do svojej cestovnej batožiny tablety, krém aj mycí gél.

## Vaginálne tablety **Idelyn® Beliema® Effect**

Zdravotnícka pomôcka

účinne a rýchlo pôsobia v prípade bakteriálnych i kvasinkových infekcií. Obsahujú kombináciu **Lactobacillus acidophilus** a kyseliny mliečnej, preto sú účinné ako na bakteriálne, tak aj na kvasinkové infekcie. Účinné látky navyše prispievajú k obnoveniu vaginálnej bakteriálnej flóry a vaginálneho mikroprostredia, preto je vhodné ich použiť napríklad aj po liečbe antibiotikami.



## **Idelyn® Beliema® Expert Intim Krém**

krém s antimikrobiálnou látkou a ďalšími aktívnymi zložkami, ktorý rýchlo pomáha zbaviť sa nepríjemného svrbenia. Jemný upokojujúci krém má kyslé pH zodpovedajúce pH intímnych ženských partií. Obsahuje antimikrobiálnu látku chlorhexidín, ktorá potláča rast baktérií a kvasiniek, ktoré sú častou príčinou infekcií.



Kozmetický prípravok

## **Idelyn® Beliema® Expert Intim Gél**

je jemná penivá emulzia na intímnu hygienu, ktorá pomáha prirodzene obnovovať mikroflóru a rovnováhu pH. Obsahuje antimikrobiálnu zložku a ďalšie aktívne a upokojujúce látky včítane ochrannej prebiotckej zložky. Prípravok má jemnú a prirodzenú vôňu.



Kozmetický prípravok

Vyhrajte krásnu osušku Idelyn Beliema!

Kúpte si prostredníctvom e-shopu [www.klubzdravia.sk](http://www.klubzdravia.sk) alebo na **bezplatnej linke 0800 191 191** v období od **10. 6. do 30. 6. 2016** „Výhodný balíček Idelyn Beliema“, komplexný produktový rad 3 prípravkov Idelyn Beliema vhodných pri bakteriálnej i kvasinkovej infekcii. **Z nakupujúcich vyžrebujeme 50 výhercov, ktorým pošleme originálnu osušku Idelyn Beliema!**

Viac o súťaži nájdete na [www.klubzdravia.sk/sutaz-idelyn](http://www.klubzdravia.sk/sutaz-idelyn)

# Pre bezstarostné slnečné dni

Žiariaci kotúč na oblohe dá hneď od rána novému dňu úplne iný šmrnc, ako keď sa schováva za mraky. Slnečné lúče k letu rozhodne patria, len treba vedieť, ako veľmi si ich smieme „pustiť k telu“.



## 10 rád pre bezpečné opaľovanie

- Dojčatá do 6 mesiacov **by sa vôbec nemali vystavovať slnku.**
- Pre deti mladšie než dva roky je dôležitý častý **pobyt v chládku**, vhodné oblečenie, najlepšie s UV ochranou, a použitie krému či mlieka so SPF 50.
- Staršie deti by sa mali chrániť prostriedkom s **ochranným faktorom najmenej 30** (a viac).
- Pre dospelých aj deti by mal platiť „**zákaz**“ **pobytu na poludňajšom slnku.**
- Krém by sme mali na pokožku **nanášať pol hodiny pred opaľovaním.** Za tento čas sa účinné látky dokážu naviazať na rohovú vrstvu kože.
- Prípravky označené ako odolné proti vode (water resistant) **vydržia pri kúpaní 40 minút.**
- **Staná voda znižuje odolnosť prípravkov** viac ako voda chlórovaná.
- Pri ochrane kože pred UV žiarením **majú významnú úlohu antioxidanty**, ako je vitamín E, vitamín C, selén, zinok, esenciálne masťné kyseliny omega-3 a omega-6, betakarotén, lycopény, resveratrol, tanín, flavonoidy, polyfenoly...
- **Najvyšší stupeň ochrany** vyžadujú ľudia fototypu 1, pre ktorých je typická svetlá pleť, často s pehami, a svetlé alebo do hrdzava sfarbené vlasy.
- Skôr ako si kúpite nejaký opaľovací krém, ubezpečte sa, že **chráni pred UVA i UVB žiarením.**

## Beta karotén PRÉMIUM

**Výrobok obsahuje vysokú dávku beta karoténu navyše obohatenú o biotín a selén.**

**Beta karotén** je to dôležitý provitamín, ktorý sa premieňa na **vitamín A**, ktorý je významný pre udržanie zdravého **zraku**. Pozitívne vplyva na pokožku a prispieva k prirodzenej funkcii **imunitného systému**. **Biotín** je jeden zo skupiny B vitamínov. Je dôležitý **pre normálnu funkciu pokožky a vlasov**. **Selén** je stopový prvok, ktorý **pozitívne vplyva na nechty a stav vlasov**. Prispieva k ochrane buniek pred škodlivými voľnými radikálmi, ktoré môžu pochádzať napr. z UV žiarenia pri vystavení pokožky slnku.

### Dávkovanie:

Užíva sa **1 tableta denne** počas jedla.

Výživový doplnok



# Nástrahy letnej kuchyne



Exotické ovocie, nápoje, zmrzlina..., ale aj znížená možnosť hygieny – to všetko sú časté príčiny tzv. cestovateľskej hnačky. Účinnú pomoc predstavuje zdravotnícka pomôcka **Tammex family PLUS**. S nepríjemným nadúvaním si zasa poradí ďalšia účinná zdravotnícka pomôcka – **Degasin**.

## Tammex family PLUS

Jednorazová zdravotnícka pomôcka v prášku určená na liečbu akútnej a chronickej hnačky. Obsahuje účinnú látku **diosmektit** a **prebiotiká**. Jedno balenie obsahuje **8 vrecúšok**.

### Výhody:

- **Jednoduchá príprava:** obsah vrecúška sa rozpustí v 100 ml vody, zamieša sa a vypije.
- **Príjemná pomarančová chuť**

## Degasin 2Go

Dovolenkové dni môžu veľmi znepríjemniť črevné a brušné ťažkosti prejavujúce sa napríklad nadmernou tvorbou plynov. Degasin 2Go poskytuje rýchlu úľavu od nadúvania a plynatosti.

### Výhody:

- cmúľanie pastilky
- nemusí sa zapíjať vodou
- príjemná mäťová chuť

### Dávkovanie:

Dospelí a deti od 6 rokov: odporúča sa cmúľať **1 pastilku 3-4x denne**.

## Zistili sme

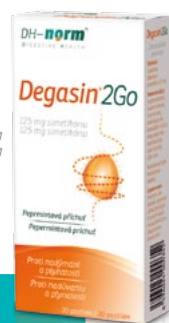
Degasin sa môže užívať aj **pri príprave na diagnostické vyšetrenia v oblasti brucha** (endoskopia, rádiografia, vyšetrenie ultrazvukom), pretože **znižuje množstvo plynových tieňov** v tráviacom trakte.



Zdravotnícka pomôcka

## Viete, že?

Hlavnou účinnou zložkou prípravku Tammex family PLUS je **diosmektit**? Ide o prírodný íl, ktorý je schopný absorbovať baktérie, bakteriálne toxíny, vírusy a iné črevné dráždidlá, ktoré sú príčinou hnačky.



Zdravotnícka pomôcka



Rýchla úľava



Bez zapíjania



Pepermintová príchuť

# Správne trávenie



Ako u detí, tak aj u dospelých môže niekedy cestovanie, zmeny teplôt alebo ochutnávanie exotických jedál spôsobiť ťažkosti s trávením. Preto je vhodné vziať so sebou na prázdniny **Martánkov s laktobacilmi** alebo „probiotikum nielen na cesty“ **Biopron FORTE**, ktoré obnovujú a navracajú črevnú mikroflóru do rovnováhy.

## Martánkovia Lactobacillus

Výživový doplnok pre deti obsahuje štyri bakteriálne kmene s celkovým množstvom 3 miliárd baktérií, ktoré sú bežnou súčasťou črevnej mikroflóry. Tá môže byť narušená užívaním antibiotík, nesprávnou stravou alebo zmenami prostredia.

### Výhody:

- Obsahujú **3 miliardy prospešných baktérií**.
- Majú **výbornú ovocnú chladivú chuť** a detmi **oblíbenú formu prášku** vo vrecúšku, ktorý je určený na okamžitú konzumáciu bez zapíjania vodou.
- **Navyše sú obohatení vitamínom D**, ktorý podporuje odolnosť organizmu

Výživový doplnok



## Biopron® FORTE

**Jedinečný komplex probiotickej kvasinky, probiotických baktérií a prebiotík!**

Jedinečná kombinácia probiotických baktérií (*Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus rhamnosus*) a probiotických kvasiniek *Saccharomyces boulardii* doplnená o prebiotiká inulín a fruktooligosacharidy. Prípravok je vhodný pre dospelých aj pre deti od 6 mesiacov.

### Dávkovanie:

Deti od 6 mesiacov do 3 rokov užívajú obsah **1 tobolky** denne spoločne s jedlom alebo nápojom.

Dospelí a deti od 3 rokov užívajú **1 tobolku 1 – 2-krát** denne počas jedla.

Výživový doplnok



# Pohoda a pokoj

Okrem nových zážitkov prináša cestovanie so sebou aj únavu, vyčerpanie a stres. Účinnú pomoc predstavuje výživový doplnok **B-komplex** alebo kombinácia **horčička a vitamínu B6**.

Organický zdroj magnesia pre lepšiu využiteľnosť



Výživový doplnok

## Magnézium+B6

**Horčik (magnézium)** je okrem iného potrebný na fungovanie nervového systému a pre energický metabolizmus. Jeho zásoba sa však rýchlo vyčerpáva napríklad pri strese.

**Vitamín B6** podporuje normálne funkcie nervového systému a psychické funkcie. Navyše prispieva k zníženiu únavy a vyčerpania a podporuje normálne fungovanie imunitného systému.

### Ako pomáha?

Kombinácia horčička a vitamínu B6 predstavuje veľmi užitočný doplnok na podporu energie, zvlášť ak ste vystavení zvýšenej fyzickej a psychickej záťaži alebo intenzívne športujete.

### Dávkovanie:

Užívajú sa **1 – 2 tablety 3-krát denne**, ktoré sa zapíjajú tekutinou.

## B-komplex

Prípravok obsahuje vitamíny skupiny B, ktoré sú dôležité na udržanie energie a celkovú vitalitu organizmu.

### Ako pomáha?

- Vitamíny B2 a B3 sú dôležité pre zdravú pokožku a vitamín B2 navyše podporuje aj **správne videnie**.
- Vitamíny B2, B3, B5, B6 a B12 prispievajú k **zníženiu únavy a vyčerpania**.
- Vitamíny B1, B2, B3, B6 a B12 sú dôležité pre **funkciu nervového systému**.
- Vitamín B1 navyše prispieva k správnej **funkcii srdca**.
- Vitamín B12 je dôležitý pre **správnu tvorbu červených krviniek**.

### Dávkovanie:

Užíva sa **1 tableta denne**, ktorá sa zapíja tekutinou.

Výborná ovocná chuť



Výživový doplnok

## Viete, že?

V roku 1879 objavili vedci v mlieku fluoreskujúcu žltozelenú látku? Až v roku 1933 bola identifikovaná ako riboflavin – vitamín B2. Riboflavin prispieva k udržaniu zdravej pokožky, vlasov a nechtov a pripisuje sa mu aj význam pri predchádzaní katarakty – zakalenia očnej šošovky.

# Rýchla pomoc

Stačí, že sa navečer, keď sedíte pri táboráku, ochladí, a na druhý deň už pocítite nepríjemné príznaky prejavujúce sa častým nutkaním na močenie, pálením či rezaním pri močení. V takejto chvíli je dôležité mať po ruke **Urinal Akut Forte** so zlatobyľou.

Prvá pomoc so zlatobyľou obyčajnou pri akútnych problémoch s močovými cestami!

## Urinal Akut® Forte

Výživový doplnok Urinal Akut Forte so zlatobyľou je **najsilnejší prípravok** z celého radu Urinal, ktorý **zabezpečuje prvú pomoc** pri náhlych ťažkostiach vyžadujúcich rýchlu a účinnú starostlivosť o močové cesty. Prípravok obsahuje **zložku CystiCran®**, prémiovú, **vysoko koncentrovaný extrakt z brusnic veľkoplodých (Vaccinium macrocarpon)** s **garantovaným obsahom 36 mg PAC** (proanthokyanidínov) **v jednej tablete**.

### Výhody:

- Pomáha už od prvého dňa užívania.
- Zloženie je **obohatené o zlatobyľ obyčajnú** (prispieva k správnej funkcii močového mechúra a dolných močových ciest) a vitamín D (podporuje správnu funkciu imunitného systému).
- **Nízke dávkovanie** (1 tableta denne).
- **Ľahké užívanie** (malá, ľahko prehĺtateľná tableta).
- **Krátkodobá** sa dá užívať **aj v tehotenstve a pri dojčení**.

### Dávkovanie:

Užíva sa **1 tableta denne**, ktorá sa zapíja dostatočným množstvom vody.



Výživový doplnok

## Guarana Energy COMPLEX

**Vyvážená kombinácia guarany, kofeínu, taurínu a vitamínov B**

Aj vy si teraz môžete pribaliť na cesty moderný prípravok Guarana Energy Complex. Kombinácia **guarany, kofeínu, taurínu, vitamínov skupiny B** a ďalších účinných látok vám pomôže potlačiť únavu, zároveň **podporuje koncentráciu a bdelosť a pomáha znížiť únavu a vyčerpanie**.

### Dávkovanie:

**2 tablety denne**, pred raňajkami či iným jedlom.



Výživový doplnok

NÁŠ TIP

# Turistika bez obáv

Pokiaľ radi trávite dovolenku aktívne, vybavte sa na cestu účinnými masážnymi prípravkami, ako je **Proenzi® gél** a **Varixinal gél**. Úľavu od bolesti a podporu chrbta prináša **Proenzi® BodyFIX**. S ich pomocou ľahko zvládnete všetky letné turistické výzvy.

Úľava pre presilené kĺby, svaly a šľachy!



Kozmetický prípravok

## Proenzi® gél

### Ako pôsobí?

Masáže sú vhodné pri stavoch súvisiacich s bolestivými prejavmi kĺbových ťažkostí a podieľajú sa na znížení stuhnutosti a zlepšení pohyblivosti kĺbov.

### Výhody:

- Obsahuje unikátnu kombináciu 3 účinných látok – glukozamínulfátu, MSM a extraktu z Boswellia serrata.
- Navyše obsahuje eukalyptový olej, borievkovú silicu, gáfor a mentol. Tieto látky prehrievajú postihnuté miesto a prispievajú k dosiahnutiu pocitu úľavy.
- Vstrebáva sa okamžite po aplikácii a zanecháva príjemný, svieži pocit.

## Proenzi® BodyFIX

### Rýchla úľava od bolesti chrbta. Bez prehíťania tabliet!

- Okamžite znižuje napätie, ktoré spôsobuje bolesti chrbta
- Mäkké samolepiace tejpovacie križe, so silnou podpornou štruktúrou
- Diskrétna a pohodlná nosenie
- Bezpečné použitie počas tehotenstva i po ňom

Úľava od bolesti a podpora chrbta po dobu až 48 hodín

NÁŠ TIP



Zdravotnícka pomôcka

Unikátna kombinácia na posilnenie žilových stien!

## Varixinal® gél

### Ako pôsobí?

Prípravok Varixinal gél obsahuje účinné extrakty zo štyroch rastlín, ktoré pomáhajú posilňovať a stabilizovať cievne steny, zlepšujú prekrvenie a prekrvenie kože.

### Obsahuje extrakty z týchto rastlín:

- Listnatec trnitý
- Pagaštan konský
- Gotu kola
- Čučoriedka obyčajná

### Ďalšie výhody:

Jemne vonia a dobre sa vstrebáva.



Kozmetický prípravok

# Hravé prázdniny

## sudoku

### stredné

	2			1			
					2	9	6
7			6				
4			2	9			7
6			1		5		2
	1			7	4		5
					8		1
3	5	7					
			3			4	

### ťažké

	8		7		2		6	
1				9				2
				6				
5		8				9		3
			3		4			
4		3				7		6
					2			
9				1				7
	4		8		5		9	

kto vylúšti náš kvíz, ten môže vyhrať krásnu cestovnú hru!

## Súťažný kvíz:

Koľko prospešných baktérií obsahujú Martankovia Lactobacillus

- 2 miliardy
- 3 miliardy
- 3 milióny

O aký vitamín navyše je prípravok Martankovia Lactobacillus obohatený?

- Vitamín D
- Vitamín C
- Vitamín A

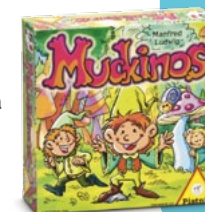
V akej forme sa Martankovia Lactobacillus predávajú?

- tablety
- tobolky
- prášok vo vrecúšku

Skúste odpovedať na náš kvíz a svoje odpovede (označené napr. 1c, 2b...) nám pošlite do 10. 7. 2016 na adresu Klub zdravia Walmark, PO.Box 4, 010 02 Žilina 2, alebo na e-mail: info@walmark.sk. Z došlých správnych odpovedí vyžrebujeme 3 výhercov, ktorí od nás dostanú hru Muckinos od firmy Piatnik.

## Poznáte Muckinos?

Jednoduché pravidlá, podobné pexesu, vťahnu rýchlo do hry aj najmenšie deti. Hráči prechádzajú cez čarovný les, kde už odpradáva žijú malí škriatkovia Muckini. Musia si pamätať obrázky na kartičkách, pritom ale nesmú škriatkov zobudiť... Vyhráva ten, kto ako prvý prejde s figúrkou celý les. Viac na [www.piatnik.cz](http://www.piatnik.cz).



# Rady na cesty

Šťastie praje pripraveným a počas dovolenky to platí dvojnásobne. Preto sme pre vás zostavili zoznam toho najdôležitejšieho, čo vo vašom prázdninovom kufri nesmie chýbať.

## 5 vecí, na ktoré nesmiete zabudnúť

- **Platný cestovný pas alebo občiansky preukaz** (deti musia mať vlastný cestovný pas alebo občiansky preukaz).
- **Ďalšie cestovné doklady** (letenka, cestovný lístok, vodičský preukaz, cestovná zmluva...).
- **Dostatočný finančný obnos v zahraničnej mene a bankovú kartu.**
- **Cestovné poistenie** (pokrývajúce všetky potenciálne rizika).
- **Lieky**, ktoré užívate, aj **doplňky stravy**, na ktoré ste zvyknutí.

**Plus jeden tip navyše:** *Pred cestou do exotických destinácií, si včas dopredu overte **povinné alebo doporučené očkovanie.***

## 10 tipov na výbavu cestovnej lekárničky

- **lieky, ktoré pravidelne užívate**
- **dezinfekcia a obväzový materiál** (malé nožnice a náplasti)
- **antialergiká**
- **prípravky na poštípanie hmyzom** (kvalitné repelenty)
- **lieky proti bolesti**
- **teplomer a lieky na zníženie teploty**
- **účinné prostriedky proti hnačke**
- **prípravky proti nevoľnosti a zvracaniu** vyvolaných jazdou v dopravných prostriedkoch
- **prípravky na podporu žilného obehu a sťahovacie pančuchy** (pre dlhé cesty lietadlom alebo autobusom)
- **masážne emulzie** (na prekrvenie svalstva a pokožky a pôsobiace proti svalovej únave)



*Lieky, ktoré pravidelne užívate, si pri cestovaní lietadlom vezmite do príručnej batožiny a pred colnou kontrolou vložte do pripraveného igelitového vrecúška.*

