

Klub zdraví

ČASOPIS KLUBU ZDRAVÍ WALMARK



Klub zdraví
WALMARK
... výhoda na vaší straně

PODZIM 2016

JANA HAVRDOVÁ:

„POHYB
JE NEJLEPŠÍ LÉK
NA DLOUHOVĚKOST“

ZDRAVÁ KUCHYNĚ

BEZLEPKOVÉ
HODY

STR. 22



SOUTĚŽ

VYHRAJTE VÍKEND
V HOTELU GALANT****
V MIKULOVĚ



PRO DĚTI

PRO VESELÝ PODZIM
PLNÝ ZDRAVÍ

STR. 16



AKTUALITA

PROBIOTIKA

STR. 6



WALMARK POMÁHÁ

MASÁŽ PRO VAŠE KLOUBY

STR. 8

Klid a jistota pro každého muže

DOPLNĚK STRAVY



Stává se vám, že jste podrážděný a bez energie kvůli častějšímu nočnímu vstávání? Omezujete tekutiny před dlouhými cestami a vyhýbáte se společenským akcím? Za takové potíže se nemusíte stydět. Se zvětšenou prostatou se dennodenně potýká většina mužů nad 50 let. Potíže se ale mohou objevit už v nižším věku.

Prostenal® FORTE

Prostenal® FORTE je osvědčený doplněk stravy, který obsahuje jedinečnou kombinaci 3 aktivních látek v jedné tabletě. Kombinace zinku a rostlinných extraktů **Saw palmetto** a **kopřivy dvoudomé**, které pomáhají **příznivě ovlivnit mužské zdraví**.

Proč užívat Prostenal® FORTE

- **Pomáhá udržovat zdravou prostatu**
Saw palmetto – pomáhá udržovat normální funkci prostaty a přispívá ke správné funkci močového ústrojí
Kopřiva dvoudomá – pomáhá udržovat normální funkci prostaty, podporuje činnost ledvin a vylučování vody z organismu
- **Má pozitivní vliv na mužskou plodnost a reprodukci**
Zinek – pomáhá udržet normální hladinu testosteronu v krvi, přispívá k normální plodnosti a reprodukci
Saw palmetto – přispívá k normální funkci reprodukčního systému

Jak se Prostenal® FORTE užívá

Užívá se **1 tableta denně**, nejlépe po jídle, která se zapijí tekutinou. Doporučuje se dlouhodobé užívání.

* Zakoupíte-li si nyní balení Prostenal Forte 90 tablet, získáte zároveň i Prostenal PSA test – jednoduchý domácí test, díky kterému si můžete v pohodlí domova zkontrolovat, zda je vaše hladina prostatického specifického antigenu (PSA) v normě.

DÁREK NAVÍC*
PROSTENAL PSA TEST

Zkontrolujte si v pohodlí domova, v jaké kondici je vaše prostata.

Jak Prostenal PSA test funguje?

Prostenal® PSA test se používá ke zjištění zvýšené hladiny prostatického specifického antigenu (PSA), která může být spojena s onemocněním prostaty. Prostenal® PSA test měří množství prostatického specifického antigenu (PSA) v krvi. Tento test je orientační a může vás inspirovat k včasné návštěvě lékaře. PSA se uvolňuje do těla z mužské prostaty. Zdravá prostata uvolňuje pouze malé množství PSA. Množství antigenu v krvi se zvyšuje, pokud se vyskytnou nějaké zdravotní obtíže spojené s funkcí prostaty.

- V případě, že test ukáže **normální hladinu** (je negativní), je **Prostenal Forte vhodným doplňkem pro vaši prostatu**.
- V případě, že test ukáže **zvýšenou hladinu** (je pozitivní), **navštivte svého lékaře**, aby našel příčinu těchto obtíží!

Výhody Prostenal PSA testu:

Rychlý – výsledky za 10 minut
Diskrétní – z pohodlí domova
Spolehlivý – vysoká kvalita výsledků



22

VÍTE, ŽE...

Problémy močových cest:
Co je pravda, a co mýtus?4

AKTUALITA

Valosun – odborník na probiotika
– součástí Walmarku5

POD DROBNOHLEDEM

Jak fungují probiotika6

ODBORNÍK RADÍ

Proenzi krém – úleva pro klouby8

VAŠE OHLASY

Pište, mailujte, volejte.....9



16

HLAVNÍ TÉMA

Imunita.....10

KLUBOVÉ INFORMACE.....12

SETKÁNÍ

Jana Havrdová14

PRO DĚTI

Pro veselý podzim plný zdraví.....16

PRO RODIČE

Dětská imunita z pohledu lékaře17

ŽIVOTNÍ STYL

Index zdraví18



21

WALMARK POMÁHÁ

Zdravé srdce a cévy?
Díky Walmarku - ano!20

CESTY ZA ZDRAVÍM

Soutěž o pobyt v Hotelu Galant****21

ZDRAVÁ KUCHYŇ

Bezpečkové hody.....22

BYSTRÝ MOZEK.....23

VÁŽENÍ A MILÍ PŘÁTELÉ,

srdcečně Vás zdravíme nad podzimním číslem časopisu Klubu zdraví Walmark a věříme, že máte za sebou příjemně strávené letní měsíce.

Pokud jste prožili léto někde v přírodě, v klidu a na zdravém vzduchu, udělali jste hodně nejen pro svoji pohodu a relaxaci, ale i pro svoji imunitu. A právě obranyschopnost organismu je hlavním tématem tohoto aktuálního vydání časopisu.

Představíme Vám v něm například portfolio úspěšné značky Valosun, která se loni stala součástí Walmarku a je jedním z nejvýznamnějších dodavatelů probiotických preparátů na trhu. Více se o nabídce i zajímavé historii společnosti Valosun můžete dočíst na stránkách 6 a 22.

Pro všechny, kteří chtějí pečovat o své klouby, bude jistě dobrou zprávou informace o Proenzi krému, masážním prostředku obsahujícímu unikátní kombinaci tří látek.

Právě o prospěšnosti pohybu pro zdraví a také o osobních zkušenostech, jak naučit zdravému životnímu stylu děti, nám vyprávěla Jana Havrdová – prezidentka České asociace aerobiku a wellness, FISAF.cz, a navíc maminka tří dětí. Poskytla nám také dva recepty na výborné pokrmy odpovídající pravidlům zdravé výživy. Přinášíme Vám je na str. 22.

I další stránky jsou naplněny informacemi, z nichž se dozvíte spoustu zajímavých faktů. A pokud budete mít Vy nebo Vaše děti štěstí, můžete vyhrát i hezké ceny v našich soutěžích.

Přejeme Vám poklidné a hezké podzimní dny.

Tým Klubu zdraví Walmark

Klub zdraví Walmark: časopis o zdraví a zdravém životním stylu

Číslo, místo a datum vydání: 1/2016, Český Těšín, říjen 2016 | Registrace: MK ČR E 20359

Vydavatel: Walmark, a. s., Oldřichovice 44, 739 61 Třinec | IČ: 536016

Dialevel

Osvědčený produkt se skořicí a chrómem pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi. Je vhodný pro diabetiky, pre-diabetiky s obecnými preventivními opatřeními (diety a cvičení), osoby s poruchou glukózy tolerance a osoby s nadváhou.

Přípravek obsahuje optimální kombinaci 3 aktivních látek s klinicky ověřeným účinkem.

- Skořice pomáhá udržovat zdravou hladinu cukru v krvi.
- Chróm přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi a také napomáhá k správné funkci metabolismu tuků, cukrů a bílkovin.
- Kyselina alfa-lipoová neboli vitamin B13 je velmi silný antioxidant.

Jak se užívá:

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



Doplněk stravy

Problémy močových cest aneb co je PRAVDA, a co MÝTUS

Infekce močových cest, to je téma, o němž ženy nerady hovoří. Jenže o těchto problémech je nutné mluvit otevřeně. Jak se jim vyhnout a jak je řešit, pokud nastanou? **Co je pravda, a co mýtus?**

1. JAK VZNIKAJÍ INFEKCE MOČOVÝCH CEST?

Infekce močových cest vznikají z prochlazení. – MÝTUS

Infekce močových cest jsou ve většině případů způsobeny bakterií. Jedná se nejčastěji o bakterii *Escherichia coli*, která běžně žije v našem zažívacím traktu. Pokud se ale dostane do močového ústrojí, způsobuje problémy.

Mezi další příčiny infekce patří: nedostatečná intimní hygiena, zadržování močů, nedostatečný přísun tekutin, ochablé svalstvo po porodu nebo při menopauze, nechráněný pohlavní styk.

2. KOHO INFEKCE NEJČASTĚJI POSTIHUJÍ?

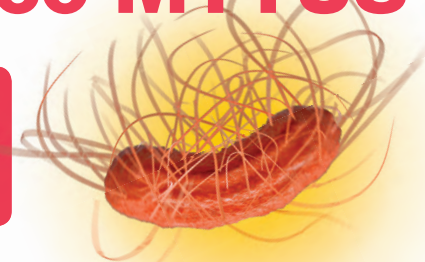
Zánět močových cest postihuje častěji ženy než muže. – PRAVDA

K tomuto onemocnění jsou náchylnější ženy. Muži trpí zánětem močových cest méně často. Je to proto, že muži mají konečník a močovou trubici dále od sebe než ženy. Navíc močová trubice žen je kratší, a bakterie tak mohou snadněji doputovat až do močového měchýře, kde se mohou množit.

Nejvíce ohrožené jsou: ženy žijící aktivním sexuálním životem (zejména při nechráněném pohlavním styku), ženy, které nedodržují správnou hygienu po použití toalety, těhotné ženy, lidé s vrozenou deformitou v močovém systému, muži se zvětšenou prostatou.

3. JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY INFEKCE MOČOVÝCH CEST?

Nejen krev v moči, ale i řezání a pálení při močení a časté nutkání k močení jsou příznaky infekce močových cest. – PRAVDA



Je tomu tak, již tyto první příznaky mohou znamenat zánět močových cest. Proto je třeba zakročit co nejdříve, aby se zánět nezhoršoval. Krev v moči znamená už pokročilejší stadium infekce, kdy je třeba okamžitě navštívit lékaře.

Příznaky jsou: bolest v podbříšku, nutnost častého močení, ovšem s produkcí jen malého množství moči, řezavá a pálivá bolest při močení, krev v moči (neotálejte a navštivte lékaře).

4. MŮŽEME INFEKČÍM NĚJAK PŘEDCHÁZET?

Když už infekci močových cest jednou mám, pořád se bude vracet. – MÝTUS

Návratům infekce je možné předcházet, je ovšem důležité dbát na prevenci.

Prevence: dostatečná intimní hygiena, pravidelný pitný režim, včasné močení.

Jak lze tyto obtíže řešit?

Vyzkoušejte experta na močové cesty Urinal®.

POCÍTÍTE-LI PRVNÍ PŘÍZNAKY PROBLÉMŮ MOČOVÝCH CEST (PÁLENÍ, ŘEZÁNÍ PŘI MOČENÍ, NEPŘÍJEMNÝ POCIT V PODBŘÍŠKU ATD.), NEOTÁLEJTE A ZAKROČTE.

Urinal Akut®

- akutní péče o močové cesty
- se zlatobýlem obecným pro zdraví močových cest
- jedna tableta odpovídá 450 000 mg čerstvých plodů kanadských brusinek
- stačí 1 tableta denně
- 99 % našich zákazníků je spokojeno s účinností Urinalu Akut®

Doplněk stravy



Doplněk stravy



Urinal®

- pro účinnou dlouhodobou péči
- unikátní kombinace extraktů z kanadských brusinek, vitamínu D a zlatobýlu obecného
- se zlatobýlem obecným pro zdraví močových cest
- denní dávka obsahuje 57 300 mg čerstvých plodů kanadských brusinek
- při pravidelném užívání stačí 1 tobolekka denně
- možno užívat současně při užívání antibiotik

Valosun, odborník na probiotika, součástí Walmarku

Walmart neustále hledá příležitosti, jak expandovat a rozšiřovat nabídku produktů, které nabízí zákazníkům. **V loňském roce se stala součástí Walmarku brněnská společnost Valosun**, která je v Česku jedničkou na trhu probiotik.



VALOSUN PROSLAVIL BIOPRON A UROVAL

Společnost Valosun, spol. s r. o., vznikla v roce 1997 s cílem zabezpečit bylinné komplexy pro stále se rozrůstající okruh uživatelů a zaměřit se na výrobu a další rozvoj produktů vycházejících z unikátních receptur a postupů, třibených již více než 100 let evropsky uznávanými odborníky na bylinnou terapii.

Se značkou Biopron je Valosun tuzemským lídrem na trhu probiotik a se značkou Uroval jí patří významný tržní podíl na trhu urologických přípravků. Tyto produkty i další vysoce kvalitní doplňky

stravy distribuuje na 8 světových trzích, kromě Česka také do Polska, Arménie či Vietnamu.

V loňském roce se stal Valosun součástí Walmarku. Tím se značky, pracovní týmy i odborné lékařské znalosti Valosunu staly součástí rodiny Walmart. Díky tomu došlo k doplnění stávajícího zastoupení Walmarku ve dvou klíčových rostoucích kategoriích a k posílení jeho pozic na českém i slovenském trhu."

Zjistili jsme

U zrodu řady bylinných komplexů firmy Valosun stojí vyhlášený slovenský léčitel **Jozef Valovič**, který se vyučil u „Videňáka“ Františka Vojtíška. Tento staříček, po celé Evropě uznávaný léčitel, jej zasvětil do tajů přírodní medicíny, vštípil mu lásku a úctu k lidskému životu a odkázal mu všechny své knihy a tajné receptury. Toto umění rozvíjí úspěšně Jozef Valovič již více než 30 let.



9 kmenů vitálních mikroorganismů ve vysoké denní dávce 20 miliard!

Doplněk stravy

Biopron®9 PREMIUM

Probiotický komplex **Biopron®9 PREMIUM** představuje jedinečnou a vyváženou kombinaci probiotických kultur a prebiotik fruktooligosacharidů (FOS).

Užívá se 1 tobolek **1-2x denně** během jídla.



Maximální dávka proanthokyanidinů (50 mg) v denní dávce.

Doplněk stravy

Uroval® manosa AKUT

Obsahuje kanadské brusinky, které jsou zdrojem PAC a D-Mannózy.

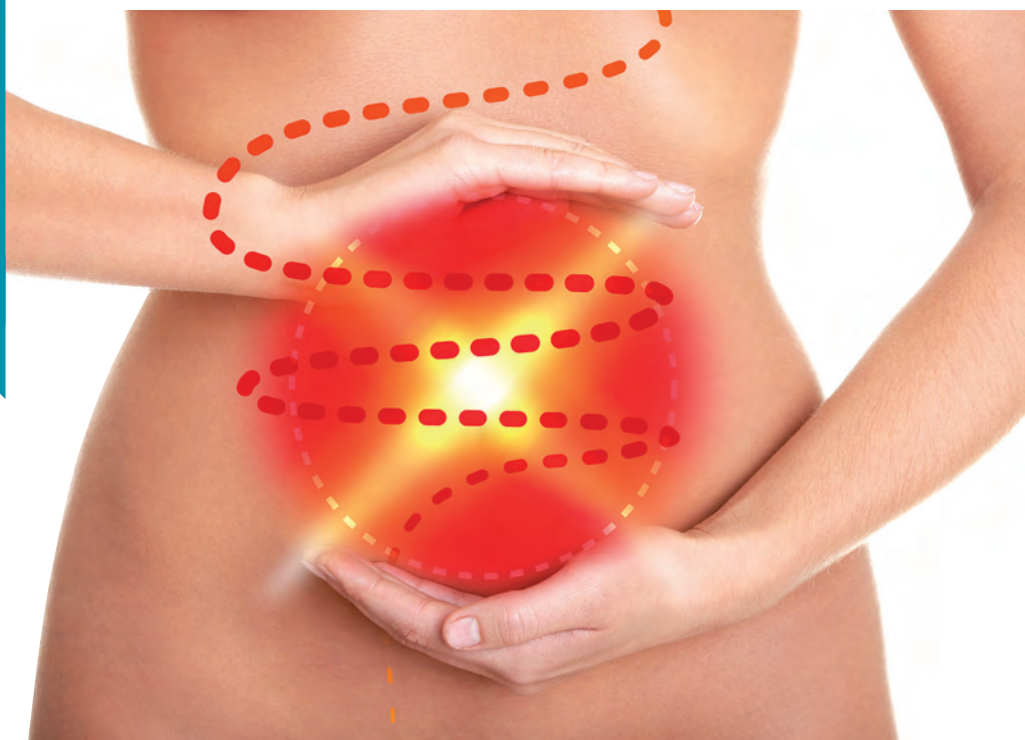
Užívají se **1-2 tablety denně**.

Probiotika

V našem střevě žije ohromné množství bakterií, které jej osidlují a tvoří tzv. mikroflóru. Tato mikroflóra se podílí na procesu trávení a přeměně potravy na živiny a na přirozeném stavu střeva.

Poradíme vám, jak obohatit vaši mikroflóru a nastolit její rovnováhu.

Střevo je přirozeně osidlováno bakteriemi, o jejichž stav bychom měli pečovat. Znečištěné životní prostředí, nedostatek vlákniny, stres a některé léky mohou tuto flóru narušit a pozměnit její přirozené složení.



ZDRAVÁ MIKROFLÓRA

Nejčastěji používanými probiotickými bakteriemi jsou laktobacily a bifidobakterie. Nacházejí se v řadě potravin, například jogurtech, kysaných nápojích či kvašené zelenině; nebo v doplňcích stravy. Po požití se probiotické bakterie usídlují na stěnách tlustého střeva, kde produkují kyselinu mléčnou a mnoho dalších látek. Zdravá mikroflóra je ta, kde jsou přirozené bakterie v rovnováze a v převaze nad bakteriemi patogenními.

Vzhledem k tomu, že mikrobiotika a střevní bakterie jsou velmi citlivé na

antibiotika, je doporučováno užívání probiotik již během ATB léčby a alespoň jeden týden po jejím ukončení.

JAK POZNAT KVALITNÍ PROBIOTIKUM

Doplňky stravy ve formě tobolek či tablet musí na rozdíl od potravin na obale uvádět údaje o přesném složení a zastoupení jednotlivých probiotických kmenů a také jejich množství. Množství probiotik se udává v tzv. jednotkách CFU (kolonie tvořící jednotky, colony-forming units). Výrobek by měl obsahovat probiotické bakterie v řádech milionů až miliard jednotek CFU. Při výběru probiotik se vyplatí respektovat několik zásad:

- Nakupujte jen **od známého výrobce** a zkontrolujte si datum expirace.
- Probiotika by měla být **balena jednotlivě v aluminiových blistrech**, protože jsou velmi citlivá, zvláště na vlhkost.
- Je výhodné, pokud probiotický doplněk stravy **obsahuje i prebiotika**.

Prebiotika – potrava pro probiotika

Prebiotikum, nebo též prebiotické vláknina, je funkční potravinou. Nejčastěji se používá inulin a fruktooligosacharidy, jejichž zdrojem je rostlinná strava.

Probiotika pro děti

Střevní mikroflóra se v průběhu života mění a mění se i množství a druhy osidlujících bakterií. Vyvinuli jsme proto směs probiotik, která vyhovují svým složením dětskému organismu.





Doplňěk stravy

Biopron® 50+

Speciálně vyvinuté pro věkovou kategorii 50+.

Unikátní kombinace 3 probiotických kultur obohacená o prebiotika ve formě fruktooligosacharidů, vitamin D a důležité minerální látky: selen a zinek. Přípravek je speciálně vyvinut pro dospělé nad 50 let. S přibývajícím věkem se mění složení střevní mikroflóry, dochází k poklesu probiotických bakterií, zejména bifidobakterií.

Užívá se 1 tobolka **1-2x denně** během jídla.



Doplňěk stravy

Biopron® Sport

Speciálně vyvinuté pro sportovce a osoby se zvýšenou fyzickou aktivitou.

Unikátní kombinace 9 probiotických kmenů obohacená o prebiotika ve formě fruktooligosacharidů, hořčičk a zinek a vitaminy B1 a B6. Přípravek je speciálně vyvinut pro sportovce a osoby se zvýšenou fyzickou aktivitou. Organismus fyzicky aktivních lidí vyžaduje více péče a nadstandardní přístup, zejména co se týče přísunu a skladby potravy.

Užívá se **1 tobolka 2x denně** během jídla.



Doplňěk stravy

Biopron® Probiotické kapky

Probiotické kapky speciálně vyvinuté pro novorozence a kojení.

Probiotický kmen *Lactobacillus rhamnosus* LRH08 je generickým kmenem *Lactobacillus* GG, tzn. že kromě názvu jsou tyto kmeny naprosto identické. LGG je jeden z nejznámějších, nejbezpečnějších a nejlépe zdokumentovaných probiotických kmenů. Biopron® Probiotické kapky lze podávat dětem již od narození.

Podává se **1x denně 6 kapek** během jídla.



Doplňěk stravy

Biopron® RESPIRON

Nová generace probiotických výrobků, tzv. indikační probiotikum.

Biopron® RESPIRON obsahuje probiotický kmen *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis*, **BB-12®** (*Bifidobacterium*, **BB-12®**)*. Tento kmen patří mezi nejlépe prověřené probiotické kmeny s podloženými účinky. Přípravek Biopron® RESPIRON je určen k dlouhodobému užívání. Je vhodný **pro dospělé, ale i pro děti od 6 měsíců**.

Užívá se **1 sáček 1x denně** během jídla. Obsah sáčku se rozpustí v malém množství tekutiny.



Doplňěk stravy

Biopron® LAKTOBACILY Baby BIFI+

Kombinace probiotických kultur obohacená o prebiotika pro děti už od narození.

Obsahuje 3 kmeny bifidobakterií v kombinaci s laktobacily, účinek probiotických kmenů je podpořen prebiotickým působením FOS. Hlavní podíl obsažených probiotik tvoří bifidobakterie, které jsou přirozené zejména pro dětský organismus – bifidobakterie jsou první mikroorganismy, které osídlují trávicí trakt dítěte při přirozeném porodu. Biopron® LAKTOBACILY Baby BIFI+ je vhodný nejen v průběhu, ale i po užívání antibiotik. Přípravek je určený dětem od narození.

Užívá se **1 tobolka denně** během jídla.

Masáž pro vaše klouby!

Potíže s klouby obtěžují především starší generaci. Jejich nepříjemné projevy ale důvěrně znají i sportovci a lidé, kteří mají těžkou fyzickou práci. **Vítanou pomoc pro všechny představuje Proenzi krém.**

Proenzi krém

Novinkou v nabídce produktů Walmarku je **Proenzi krém**, přípravek pro vnější použití, který dobře doplňuje řadu produktů Proenzi. Je určený k masáži kloubů a jejich okolí a **obsahuje unikátní kombinaci tří látek – glukosamin sulfát, MSM (methylsulfonylmethan) a Boswellia serrata extrakt.**

Komu je určen:

Proenzi krém se doporučuje používat při stavech spojených s bolestivými projevy kloubních potíží.

Jak se používá:

Proenzi krém je vhodný k masáži všech kloubů a jejich okolí. Stačí nanést malé množství krému a kruhovými pohyby ho jemně vmasírovat do postiženého místa.

Proenzi krém doporučujeme používat spolu s tabletovými formami značky Proenzi.



Kosmetický přípravek

Výhody:

- Masáž přispívá ke snížení ztuhlosti a zlepšení pohyblivosti kloubů.
- Prohřívá postižené místo a zlepšuje prokrvení.
- Rychle se vstřebává, nemastí a nezanechává skvrny.
- Krém je založený na vodní bázi, šetrný k pokožce a tělo ho velmi dobře snáší.

Zjistili jsme

MSM je látka přírodního původu. MSM je zkratka pro methylsulfonylmethan, který je známý jako přírodní zdroj biologicky aktivní síry.

INZERCE

AKCE

599,- Kč

Běžná cena: ~~799,- Kč*~~



Doplněk stravy

S DOPRAVOU ZDARMA**

Akce společnosti Walmark, výrobce přípravku, se vztahuje na doplněk stravy Proenzi 3 plus 180 tbl. od 1. 9. 2016 do 16. 10. 2016 nebo do vyprodání zásob. K dostání v lékárnách nebo na eshopu Klubu zdraví Walmark.

*doporučená spotřebitelská cena **platí při nákupu 180 tbl. na eshopu Klubu zdraví Walmark.

Pište, mailujte, volejte...

Děkujeme za Vaše dopisy a těšíme se na všechny další! Tentokrát jsme vybrali dopis paní Petry Žňavové z Frýdlantu nad Ostravicí, která vyhrála víkend v hotelu Alexandria v Luhačovicích, a dopis Márie Štefanidesové z Trstené, které nám napsala, jak jí pomáhá přípravek GinkoPrim MAX. Oběma pisatelkám děkujeme a posíláme malý dárek.



SLUNEČNÁ ATMOSFÉRA

Vážení ve Walmarku!

Poprvé v životě jsem vyhrála tak hodnotnou cenu – víkendový wellness pobyt pro 2 v Luhačovicích v hotelu Alexandria. I když jsme mohli, vzhledem k manželovu pracovnímu vytížení, dorazit až v pátek v podvečer, krásně jsme si celý pobyt užili, za což Vám patří velký dík. Poprvé po 10 letech jsme si s mužem vyjeli na „celý“ víkend sami, bez našich 3 dětí (10, 8 a 5,5 let). V hotelu byli všichni milí a ochotni vždy poradit. Wellness – bazén, sauny i atmosféra krásné, o gastronomickém zážitku ani nemluvě. Také počasí nám přálo, a tak jsme se mohli pokochat jarní slunečnou atmosférou na Luhačovické kolonádě a ochutnat místní léčivé prameny.

Ještě jednou díky a přeji Vám hodně úspěchů.

Petra Žňavová, Frýdlant nad Ostravicí

UBÚDAJÚCA PAMÄŤ

Dobrý deň!

s pribúdajúcim vekom som si všimla „ubúdajúcu pamäť“ a tak som si kúpila GinkoPrim MAX. Som spokojná s vašou značkou. Nakoľko som aj srdciarka, tak mi vyhovuje, že obsahuje aj magnézium. Veľa zdravia vám všetkým.

Mária Štefanidesová, Trstená



Doplňek stravy

Imunita

S přicházejícími chladnějšími dny je téma obranyschopnosti organismu čím dál aktuálnější. **Vyberte si z celé řady přípravků Walmarku určených na podporu imunity** takový, který vám bude nejlépe vyhovovat.

Spektrum Imunactiv

Multivitaminový a minerální přípravek Spektrum Imunactiv **obsahuje všechny vitaminy a stopové prvky v doporučených denních dávkách**. Navíc je **obohacen komplexem Imunactiv**, který obsahuje beta glukan, bioflavonoidy, vitamin C a zinek.

Jak pomáhá:

- **Vitamin A** přispívá k udržení dobrého zraku.
- **Riboflavin** přispívá ke správné tvorbě červených krvinek.
- **Vitamin C** je antioxidant, který chrání buňky před oxidačním poškozením.
- **Měď** je potřebná pro pigmentaci kůže a vlasů.
- **Vápník** je důležitý pro silné kosti a zdravé zuby.
- **Zinek** přispívá k správným kognitivním funkcím, hlavně paměti a koncentraci.
- **Vitamin C** a zinek pomáhají podporovat imunitní systém.

Jak se užívá:

1 tableta denně, nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.



S vitamínem C a zinkem pro podporu imunity

Doplněk stravy

Oba přípravky Spektrum Imunactiv a Spektrum 50+ jsou unikátní komplexní multivitaminové a minerální přípravky nové generace, kde všechny vitaminy a stopové prvky pocházejí z organických zdrojů, tedy zdrojů nacházejících se v přírodě.

Co jste možná netušili...

DMAE se přirozeně vyskytuje hlavně v mase mořských ryb, především sardinek a ančoviček. Bylo zjištěno, že zvyšuje hladinu cholinu (jeden z vitaminů B) v mozku a krvi. Dá se předpokládat, že vyšší hladina cholinu zvyšuje hladinu acetylcholinu, který je významný neurotransmitter, tedy látka, která zajišťuje komunikaci mezi mozkovými buňkami. Hraje důležitou roli v procesech, jako je učení, lepší zapamatování si věcí, vybavování si z paměti a zlepšuje i schopnost přemýšlení. Nedostatek acetylcholinu zhoršuje mozkovou činnost. Jeho hladina se snižuje věkem a také příjmem toxických látek potravou.

Spektrum 50+

Spektrum 50+ je prémiový multivitaminový a minerální přípravek. Obsahuje **speciálně vybrané vitaminy a minerály** vhodné pro zralý věk, **obohacené výtažkem kořene ženšenu a látkou DMAE (Dimethylaminoethanol)**.

Jak pomáhá:

- **Vitaminy a minerály** jsou důležité pro udržení fyzické a duševní vitality během stárnutí.
- **Vitaminy B2 a B12** podporují energetický metabolismus a správnou funkci nervového systému.
- Přípravek obsahuje **vyšší množství vitamínu D**, který je důležitý pro stavbu kostí a napomáhá vstřebávání vápníku v zažívacím traktu. Tím udržuje rovnováhu vápníku v organismu.
- **Ženšen** pomáhá zachovat optimální životní sílu, energii a vitalitu, fyzickou a duševní pohodu a podporuje činnost paměti.

Jak se užívá:

1 tableta denně, nezávisle na jídle, která se zapíjí tekutinou.



S ženšenem pro aktivní život po padesátce

Doplněk stravy



Doplěk stravy

Akutní podpora imunitního systému



S rakytníkem a echinaceou

ImunoElixer® RAPID

Přípravek obsahuje vysoce kvalitní extrakt z kořene echinacey, černého bezu, pelargonie a kurkumy, navíc obohacený o zinek a vitamin C.

Jak pomáhá:

- **Optimální kombinace čtyř bylinných extraktů** (echinacea, černý bez, pelargonie a kurkuma) – tradičně užívaných k podpoře dýchacích cest
- **Vysoká dávka zinku a vitaminu C** pro podporu imunitního systému v každé tabletě

Výhoda:

Silná dávka bez pocitu ospalosti.

Jak se užívá:

1 tableta denně, 2 tablety pro silnější účinek. Zapíjí se tekutinou.



Doplěk stravy

Hlíva ústřičná PLUS

Hlíva ústřičná obsahuje mnoho přírodních látek, vitaminů, minerálů, stopových prvků a jiných látek, jako jsou beta glukany. V tomto moderním doplňku stravy je navíc obohacena o rakytník a echinaceu.

Jak pomáhá:

- **Hlíva ústřičná** je tradičním prostředkem na podporu imunity.
- Přípravek je obohacen o **výtažek z echinacey**, která přispívá ke správné funkci **obraného systému**, a k udržování zdravých dolních **močových cest**. Echinacea pomáhá náš organismus chránit před **volnými radikály**, které mohou poškozovat naše buňky.
- Další složkou přípravku je **rakytník řešetlákový**, který podporuje **imunitní systém**, pomáhá zachovat **zdravou kůži**, podporuje **zažívání** a povzbuzuje **metabolismus**.

Jak se užívá:

1 tableta denně během jídla nebo po jídle, která se zapíjí tekutinou.



Doplěk stravy

Vitamin C 500 mg s postupným uvolňováním

Megacéčko LONG EFFECT

MegaCéčko LONG EFFECT je moderní forma vitaminu C, která díky speciální výrobní technologii zajišťuje během dne postupné uvolňování vitaminu C z kapsle ve formě mikropertiček, a tak poskytuje po dobu 8-12 hodin jeho stálou zásobu.

Jak pomáhá vitamin C:

- Je důležitý pro řádnou funkci **imunitního systému**.
- Přispívá k zachování **zdravých kostí, zubů, chrupavek, dásní, kůže a k tvorbě kolagenu**.
- Je nezbytný pro udržení **zdravých cév a v období zvýšené psychické zátěže**.
- Je důležitý pro **snížení únavy a vyčerpání**.

Jak se užívá:

1 kapsle denně, nejlépe před jídlem

Zjistili jsme

Vitamin C se neukládá v organismu a přebytečné množství, když není momentálně potřebné, je ledvinami rychle vylučováno z těla. Naše tělo proto potřebuje neustálý přísun tohoto vitaminu, protože si jej nedokáže samo vytvářet.

Připravujeme nový věrnostní program!



Příští rok má náš Klub zdraví Walmark 20. narozeniny! V životě věrnostního programu je 20 let významné jubileum. Rádi bychom vám připravili velkolepý dárek, proto pracujeme na novém věrnostním programu.

Chceme jej spustit v lednu 2017, a proto dočasně upravujeme podmínky současného Klubu zdraví Walmark. Navíc, jak víte, v létě jsme doslavili 25. výročí od založení společnosti Walmark, a proto pro vás máme 25% slevu. Vyberte si své oblíbené produkty anebo vyzkoušejte něco nového, sleva platí na jeden celý nákup pouze do 25. října 2016.

Vám, našim věrným zákazníkům, se dlouhodobě snažíme přinášet výhody prostřednictvím věrnostního programu Klub zdraví Walmark.

Víme, že jste na sbírání čárových kódů zvyklí, ale rádi bychom to nahradili moderním, jednoduchým a praktickým řešením. Navíc chceme odměny pro členy našeho programu připravovat na míru tak, aby vám výhody, dárky a slevy udělaly pokaždé opravdu radost.



Přípravy už odstartovaly

Nyní dočasně upravujeme pravidla fungování programu. Přechod ze starého programu na nový bude plynulý a pozvolný, abyste si stihli načíst všechny své čárové kódy a uplatnit své Walmark koruny.

Změny do 31. 12. 2016

- Čárové kódy z produktů můžete sbírat do 31. 12. 2016.
- Načteme všechny kódy s datem podání na poště do 31. 12. 2016
- Za Walmark koruny lze nakupovat produkty z naší nabídky.
- Walmark koruny je možné použít i na částečnou úhradu produktu.
- Walmark koruny lze vyměnit za dopravu zdarma.

Walmark koruny lze uplatnit až do 31. 3. 2017.

Aktuální stav svých bodů, rovněž jako své osobní údaje včetně doručovací adresy, si můžete kdykoliv ověřit po přihlášení na našem webu www.klubzdravi.cz, dále e-mailem na adrese farmainfo@walmark.cz, nebo na naší bezplatné infolince 800 141 141, Po-Pá: 7-17 hodin.



Co se změní?

Zajímá vás, jak bude nový věrnostní program vypadat? Naším cílem je pohodlný a přehledný program, který vám přinese úsporu času i peněz. Už nebudete muset chodit na poštu s čárovými kódy.

Jak přesně bude nový věrnostní program vypadat, se dozvíte již brzy na našem webu www.klubzdravi.cz a rovněž v dalším vydání magazínu Klubu zdraví.



25% sleva na jeden nákup jako dárek!

Letos v červenci Walmark doslavil 25 let od založení společnosti. Rozhodli jsme se Vám dát ještě jeden dárek. Až do 25. října využijte slevu 25 % na jeden nákup. Slevový kód uveďte do on-line objednávky, nebo jej sdělte našim operátorům při objednávce přes naši bezplatnou infolinku 800 141 141, Po-Pá 7-17 hodin. Sleva neplatí na produkty v akci.

25

Slevový kód:

16KZW25L



Slevový kód platí do 25. 10. 2016.



Podrobný průvodce vaším zákaznickým servisem

PROČ NAKUPOVAT V E-SHOPU KLUBU ZDRAVÍ!

- ✓ Máme nejnižší cenovou hranici nákupu (**jen 690 Kč**) pro zaslání zboží ZDARMA!
- ✓ Nízké poštovné - **už od 39 Kč!**
- ✓ Rychlost dodání - **už do 24 hodin** po přijetí objednávky do systému!
- ✓ Speciální **produktové balíčky** a **ekonomická balení** pouze u nás a za výhodné ceny!

Více informací o klubových výhodách naleznete na www.klubzdravi.cz nebo u operátorek na bezplatné informační lince 800 141 141.

OBJEDNAT PRODUKTY JE TAK SNADNÉ...

Nakupujte pohodlně a rychle v našem e-shopu

- ✓ **On-line** na internetové adrese www.klubzdravi.cz. Při této objednávce si můžete vybrat formu platby (převodním příkazem, platební kartou nebo dobírkou).
- ✓ **Telefonicky na bezplatné lince 800 141 141** v pracovních dnech od 7.00 do 17.00 hod.
- ✓ **Písemně**, vyplněním objednávky v ceníku zásilkové služby a zasláním na adresu: Walmark, a. s., Zákaznický servis, Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín
- ✓ **Elektronickou poštou** na adrese: farmainfo@walmark.cz

JAK MI ZAŠLETE ZBOŽÍ Z MÉ OBJEDNÁVKY?

Vyberte si, jaký způsob doručení zásilky vám nejlépe vyhovuje.

Obchodním balíkem České pošty

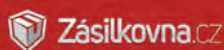
Poštovné a balné ve výši **55 Kč** při platbě převodním příkazem, **85 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.

Kurýrní službou DPD Classic doporučení Privat

Poštovné a balné ve výši **78 Kč** při platbě převodním příkazem, **98 Kč** při platbě dobírkou u objednávek nižších než **690 Kč**. U objednávek nad tuto částku hradí výdaje na poštovné a balné společnost Walmark. Zboží dodáme nejpozději **do 48 hodin** od přijetí objednávky do systému.

Přes zasilkovnu.cz

S možností vyzvednutí zásilky na výdejním místě, které si sami vyberete. Vybrat si můžete ze široké sítě 367 výdejních míst. Více informací o nové službě naleznete na www.klubzdravi.cz/zasilkovna.



PRODUKTŮ
WALMARK



1

Omega 3 rybí olej FORTE

120+120 tobolek



2

Vápník-Hořčík-Zinek PREMIUM

100+30 tablet



3

Magnesium + B6
(magnesium laktát)

100 tablet



4

Prostenal FORTE

90 tablet



5

GinkoPrim MAX

60 tablet



6

Proenzi 3 PLUS

180 tablet



7

MegaCéčko LONG EFFECT

60 kapslí



8

Lutein PLUS

40+20 tobolek



9

Mega Lecithin FORTE 1325 mg

100+100 tobolek



10

Spektrum 50+

90 tablet

Pohyb je nejlepší lék na dlouhověkost

Usměvavou tmavovlásku **Janu Havrdovou** dobře znají především diváci České televize, kde už řadu let moderuje pořad *Sama doma*. Málokdo však ví, že je i prezidentkou Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, prezidentkou České komory fitness, dvojnásobnou mistryní světa ve fitness stepu a také trojnásobnou maminkou.



JAKÉ BYLY VAŠE SPORTOVNÍ ZAČÁTKY?

Ke sportu mne oklikou přivedli moji rodiče, kteří se věnovali společenskému tanci. Vyrostla jsem na tanečních soutěžích, ale nakonec mne nejvíc oslovily fitness aktivity, které zažívaly v 80. letech obrovský boom. Nejvíc mne bavil step aerobik, posilovací formy cvičení a power jóga. Dnes si zase ráda zaběhám v lese nebo se protáhnu při józe. Každopádně pohyb k mému životu nezbytně patří.

DAŘÍ SE VÁM PŘIMĚT KE SPORTOVÁNÍ A ZDRAVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU I RODINU?

U nás je pravidelný pohyb a rozumné jídlo celkem zásadní téma. Děti vidí, jak s manželem nosíme krokoměry, oba běháme, cvičíme jógu, manžel jezdí na kole, já přes léto hodně plavu. Vzhledem k mé profesi v oblasti fitness, kdy propagujeme pohyb jako nejlepší lék na dlouhověkost, mám spoustu informací o tom, jak pohyb pomáhá v prevenci civilizáč-

Kdo je

JANA HAVRDOVÁ

- Prezidentka Českého svazu aerobiku a fitness FISAF.cz, prezidentka mezinárodní organizace sportovního aerobiku, fitness a hip hop FISAF International, spoluzakladatelka a prezidentka České komory fitness
- Spoluzakladatelka projektu preventivní kampaně Česko se hýbe
- Bývalá dlouholetá instruktorka skupinových forem cvičení, jedna z tváří úspěšného seriálu *Buď fit s ČT*, dlouholetá moderátorka pořadu *Sama doma*
- Jako členka týmu *Těžká směs* získala v letech 2002 a 2003 2x titul mistryně světa ve fitness stepu.
- V roce 1999 promovala na právnické fakultě Univerzity Karlovy, právo však používá jen při své práci ve vrcholném fitness managementu.
- Má tři děti: Alberta (1999), Josefa (2007) a Aničku (2011), se kterými tráví většinu svého volného času.
- Ráda vaří, s kamarádkami založila webové stránky věnované vaření bez mouky a cukru *Our Lovely cooking*.





Jana Havrdová se svými dětmi – Aničkou, Albertem a Josefem.

ních onemocnění a jak moc je také důležité se rozumně stravovat.

Pohyb je zároveň tou nejlepší prevencí proti nadváze a obezitě. Stačí si uvědomit, že na konci dne funguje zákon zachování hmoty, tedy pokud chci hubnout, musím sníst méně, než spotřebuji. A čím je člověk starší, tím méně jídla potřebuje. Proto také klidně dětem koupím sladké koblihy, když je mají rádi a hodně se hýbou, já si ji ale dám výjimečně."

MÁTE TŘI DĚTI – ALBERTA, PEPÍNA A ANIČKU. BAVÍ JE SPORTOVAT A DÁ SE UŽ NYNÍ ŘÍCT, PRO CO MAJÍ NADÁNÍ?

Nejstarší syn Albert se několik let věnoval atletice, teď už ale více vyhledává fitness aktivity, rád posiluje na TRX, běhá a zkouší kickbox. Prostřední Pepíno hraje ve škole aktivně florbal a moc rád chodí na „sporták“, což je kroužek, kde se děti učí základům všech sportů. Nejmladší Anička je velmi nadaná na tanec a cvičení při hudbě. V naší rodině si ale nehrajeme na nějaké medaile či výsledky. Především chceme, aby sport děti bavil, a pokud se mu jednou budou chtít věnovat i vicholově, samozřejmě je přitom maximálně podpoříme.

A JAK SE VAŠE DĚTI STAVÍ KE ZDRAVÉMU STRAVOVÁNÍ? FUNGUJE TO, ŽE JIM JDETE PŘÍKLADEM?

Sama jsem velkým příznivcem zdravého stravování. Pracuji s kalorickými hodnotami potravin, a to nejen, co se týká energetického příjmu, ale zejména složení – cukrů, tuků, bílkovin a vlákniny. Děti samozřejmě žádnou dietu netrápím, ale přesně jak říkáte – snažím se jim jít příkladem. Pomalu, ale jistě to začíná zabírat. Starší děti už rády vymění těžké jídlo za zajímavý salát.

Samozřejmě hlídám, aby děti měly dostatek vitaminů a minerálních látek, proto v našem jídelníčku převládá hodně ovoce a zeleniny. V období chřipek příležitostně zařazujeme i kvalitní multivitaminové přípravky. A také dávám pozor na to, aby děti měly dostatek bílkovin z masa nebo z mléčných výrobků.

CO BYLO IMPULSEM K TOMU, ŽE JSTE SE ROZHODLA ZALOŽIT WEB O VAŘENÍ?

Web o vaření vznikl ze spontánního podnětu mne samotné a mých dvou kamarádek. Všechny totiž už roky řešíme (s většími či menšími úspěchy) svoji váhu

„Vím, že na konci dne funguje zákon zachování hmoty, tedy pokud chci hubnout, musím sníst méně, než spotřebuji.“

a hledáme řešení. V roce 2015 jsme zkusily razantně snížit množství sacharidů v našem jídelníčku. Byla to pro nás velká změna, všechny bychom položily život za několik talířů skvělých těstovin či rizota, o čerstvých bagetách a celozrnném pečivu ani nemluvě. Úplně otočit svůj jídelníček a postavit ho na základech kvalitní bílkoviny s přidáním zeleniny a ovoce, popř. oříšků či semínek, nás stálo celé léto testování a hledání receptů. Ovšem náš záměr se podařil a všechny jsme zhubly. Všichni se nás pak ptali, jak se nám to povedlo, co a jak jíme. Proto jsme založily web Our Lovely Cooking (www.ourlovelycooking.com), kde zveřejňujeme naše recepty i s komentáři. Dva z nich jsem vybrala i pro vás, členy Klubu zdraví Walmark, a najdete je na straně 22. Přeji vám dobrou chuť a hodně zdraví!

Pro veselý podzim plný zdraví



S přicházejícími podzimními dny začíná být téma imunity velmi aktuální. Pro akutní podporu dětské imunity jsou určeny produkty na přírodní bázi **Martánci ImunoFORTE** ve formě tablet a sirupu.

Martánci ImunoFORTE

Doplňek stravy určený dětem **obsahuje vyváženou dávku betaglukanů, vitamínu C a extraktů z černého bezu a šípku**. Tyto bylinné extrakty **podporují imunitní systém a mají příznivý vliv na dýchací cesty**. Užívání přípravku Martánci ImunoFORTE se doporučuje během období zvýšeného výskytu nachlazení, v průběhu rekonvalescence, v případě fyzické nebo duševní únavy nebo pro akutní podporu imunity.

Jak pomáhá:

Vitamin C je antioxidant, který přispívá ke správné funkci imunitního systému.

Betaglukan – látka čistě přírodního charakteru.

Bez černý – tradiční rostlina. Podporuje imunitní systém a zdraví dýchacích cest

Šípky – tradiční rostlina. Podporuje přirozenou obranyschopnost organismu.

Výhoda:

Chutné, cucavé tablety bez cukru, konzervačních látek, lepku a laktózy.

Jak se užívá:

V akutním případě 1 tableta 3krát denně, která se nechá rozpustit v ústech. Užívá se 7 dnů, nejlépe po jídle. **Dlouhodobě** se doporučuje užívat **1 tabletu denně**.



Doplňky stravy

Martánci ImunoFORTE sirup

Doplňek stravy určený dětem již **od 1 roku** obsahuje vyváženou dávku betaglukanů, vitamínu C a extraktů z černého bezu a šípku. Tyto bylinné extrakty podporují imunitní systém a mají příznivý vliv na dýchací cesty.

Jak pomáhá:

Sirup je vhodný užívat pro akutní podporu imunity zejména v obdobích zvýšeného výskytu nachlazení, v průběhu rekonvalescence, v případě fyzické či duševní únavy nebo zátěže.

Výhoda:

Sirup je bez barviv, konzervačních látek, umělých sladidel a lepku. Má přirozenou vůni a chuť obohacených bylinek.

Jak se užívá:

V akutním případě užívají děti **od 1 do 3 let 5 ml (1 čajová lžička) 2x denně; děti od 3 let 5 ml 3x denně**. Užívá se po dobu 7 dnů, nejlépe ráno a večer před spaním.

Pro **dlouhodobé užívání** se doporučuje **5 ml 1x denně**.

Soutěž pro děti!

Vyluštěte náš malý kvíz a pošlete nám namalovaný obrázek, jak si představujete „imunitu“.

Odpovědi na otázky (např. 1a, 2b...) spolu s obrázkem nám pošlete do 30. 11. 2016 na adresu: Walmark, a.s., Nová tovární 1940, 737 01 Český Těšín, nebo na e-mail: farmainfo@walmark.cz.

Odborná porota vyhodnotí dotazník a současně i neoriginálnější a nejnápaditější práce.

1 výherce obdrží cestovní Martáncův na kolečkách a na dalších 5 čekají balíčky plné zdraví z Walmarku.



KVÍZ:

Martánci ImunoFORTE sirup je vhodný pro děti:

- a) od 3 let
- b) od 2 let
- c) od 1 roku

Martánci ImunoFORTE tablety obsahují?

- a) černý jeřáb
- b) černý bez
- c) černý rybíz

Imunita je:

- a) nemoc z nachlazení
- b) schopnost organismu bránit se nemocem
- c) řeka v jižní Itálii

Dětská imunita z pohledu lékaře



MUDr. Jan Boženský
primář Dětského oddělení
Vítkovické nemocnice, a.s.

Co udělat pro to, aby naše děti přečkalý podzimní období ideálně bez viróz a nachlazení? Na tuto a další otázky nám odpovídal **MUDr. Jan Boženský**, primář Dětského oddělení Vítkovické nemocnice, a.s.

JAK SE VLASTNĚ PROJEVUJE OSLABENÁ DĚTSKÁ IMUNITA A JAK PROTI NÍ BOJOVAT?

Mnohdy se v praxi setkávám s názorem rodičů, že mají dítě s oslabenou či poškozenou imunitou. Většinou se jedná o děti, u kterých došlo k nárůstu běžných dětských nemocí v relativně krátkém období, a ne zcela vyzrálý dětský imunitní systém tu zátěž nezvládá zcela na jedničku. Pokud ale rodiče dají imunitnímu systému svého dítěte dostatek prostoru na rekonvalescenci, tak se většinou stav upraví a vývoj dítěte probíhá zcela normálně a správně.

Je určitě nutné respektovat přirozený průběh nemocí, nechat dětskému organismu dostatek času na zotavení a snažit se dodat tělu dostatek všech potřebných živin, vitamínů i minerálů, které jsou nezbytné pro správný růst a vývoj dítěte.

IMUNITA BY SE MĚLA POSILOVAT CELOROČNĚ, NEBO POUZE V RIZIKOVÝCH OBDOBÍCH, KDY HROZÍ ZVÝŠENÝ VÝSKYT ONEMOCNĚNÍ?

Na zdraví a imunitu je třeba myslet nejen v období zvýšeného výskytu virových onemocnění, ale nejlépe celoročně. Vyvážený příjem živin, dostatek vitamínů a vhodný pravidelný pohyb jsou tou nejlepší prevencí nemocí. V rizikových obdobích není určitě na škodu přiměřeně zvýšit příjem vitamínů, a to hlavně vitamínu C, tedy ovoce, zeleniny či vhodných doplňků stravy.

STAČÍ, KDYŽ ZAJISTÍME DĚTEM VYVÁŽENOU STRAVU S OVOCEM A ZELENINOU?

Výsledky mnoha vědeckých studií ukazují, že příjem zeleniny i ovoce je u mnohých dětí více než nedostatečný. Zde se ukazuje jako nevhodnější řešení tento deficit přechodně překlenout podáváním vhodného doplňku stravy, který nebude obsahovat jen vysoké dávky jednotlivých vitamínů či minerálů, ale jejich přirozenou kombinaci například ve formě extraktů.

POKUD JE DÍTĚ NEMOCNÉ, MÁ NAPŘÍKLAD CHŘIPKU. ZA JAK DLOUHO BY MĚLO JÍT DO ŠKOLKY ČI ŠKOLY?

Zde bych doporučil dobu rekonvalescence stejně dlouhou, po jakou dobu nemoc trvala. Jednoduše, pokud bude dítě nemocné týden, nechal bych jej mimo kolektiv i ten následující. V tomto období se imunitní systém snaží obnovit „své původní schopnosti“, je zranitelnější a dítě (a nejen dítě) pak může znovu snadněji onemocnět. Tato infekce pak jistě není známka porušené imunity, ale jen přirozeného průběhu „nevhodné rekonvalescence“ imunitního systému.

PŘÍSPÍVÁ K OSLABENÍ IMUNITY I TO, ŽE DÍTĚ BERE ČASTO ANTIBIOTIKA?

Běžně používaná antibiotika výrazným způsobem imunitu neoslabují, jejich opakované a neuvážené podávání však může vést k narušení přirozené mikrobiální rovnováhy, negativně ovlivnit střevní mikroflóru a následně pak i imunitní reakce. Podáváním vhodných a v praxi ověřených preparátů např. probiotik (živých kultur nepatogenních mikroorganismů) můžeme nežádoucí reakce na antibiotickou terapii snížit.

JAKÝCH CHYB SE RODIČE NEJČASTĚJI DOPOUŠTĚJÍ V SOUVISLOSTI S DĚTSKOU IMUNITOU?

Velkou chybou ze strany rodičů bývá vyžadování antibiotické terapie při virových infekcích. Rodiče v krátké době navštíví několik lékařů a bohužel často jsou u některého z nich „úspěšní“. Dalším problémem pak bývá nedodržování dostatečného času na úpravu zdravotního stavu dítěte po infekcích, kdy děti po poklesu teploty jdou do školky, školy či na trénink. Stále se opakující chybou je nevhodná strava vedoucí k obezitě a málo pohybu v přírodě. A dovolil bych si poukázat na kouření rodičů a hlavně těhotných matek, které pak může a určitě zanechá na imunitním systému dítěte velmi negativní následky.

CO BYSTE DOPORUČIL RODIČŮM, KTEŘÍ CHTĚJÍ, ABY JEJICH DÍTĚ PŘEČKALO RIZIKOVÁ OBDOBÍ ROKU BEZ VIRÓZ A NACHLazení?

Trpělivost a pokoru. Děti byly, jsou a budou nemocné, a to nezmění žádná záračná pilulka, dokonce ani dnes tak moderní bezlepková strava či tolik zatracované očkování. Rodiče musí přijmout fakt, že se dětský imunitní systém učí správně fungovat a v určitém období budou jejich děti častěji nemocné. Musí přijmout, že je to zcela přirozené a že tyto infekce dětský imunitní systém nepoškodí. Žádný rodič nechce slyšet své dítě kašlat, nerad ho vidí schvácené teplotou, ale samotný vitamín C v šumivých tabletách imunitní systém dítěte neochrání. Pestrá strava a vhodný pohyb jsou základem prevence, vhodné množství doplňků stravy, které je zvolené dle aktuálního stavu a potřeb dítěte, pak může pomoci překlenout riziková roční období.

Celý rozhovor si můžete přečíst na www.klubzdravi.cz v sekci články.

ZJISTĚTE SI, JAK JSTE NA TOM SE ZDRAVÍM!

Více na:

www.indexzdravi.cz



INDEX ZDRAVÍ

je interaktivní on-line nástroj, který vám pomůže zjistit, jak na tom jste, a ukáže, že stačí opravdu málo k vykročení směrem ke zdraví a celkové pohodě. Navíc je **ZDARMA!**

VÝSLEDEK TESTU

Gratulujeme k úspěšnému absolvování testu!
 Hodnota vašeho Indexu zdraví reflektuje vaše odpovědi v testu a zároveň vyjadřuje, do jaké míry se staráte o své zdraví.

69
Index zdraví

Váš index zdraví je poměrně vysoký. Může být ale ještě vyšší. Testem jsme identifikovali několik oblastí, na kterých byste mohli zlepšit své zdraví.

- Máte nevyvážený přísun živin.
- V životě se často setkáváte se stresovými situacemi, které se můžete naučit lépe zvládat.
- Množství alkoholu, které konzumujete, může ohrožovat vaše zdraví.
- Ve vaší stravě je nedostatek živin, které může vaše tělo získat pouze z rybiho masa.
- Občas je pro vás těžké jen tak se od srdce zasmát.

Získejte zdarma svůj individuální měsíční plán.
 Zaregistrujte se do Klubu zdraví a stáhněte si svůj individuální měsíční plán.

Získat plán ZDARMA

BMI 23,0% Kategorie Normální váha
 Normální hodnota BMI je 20–25. Vaše BMI je v poměru k vaší výšce ideální.

Index tekutin Nízký
 2,7 l je optimální příjem tekutin pro udržení zdravé a váhu.

Index zdraví – on-line nástroj, který vás dostane do formy!

Lidské tělo je stroj, který pracuje bez přestávek, ať už bdíme, či spíme. Naše zdraví je potom bezpochyby to nejcennější, co v životě máme. S podlomeným zdravím nejsme schopni dělat to, co milujeme, dosáhnout toho, o čem usilujeme. Jít za svými sny a užívat si život naplno.

Představujeme vám proto on-line nástroj **INDEX ZDRAVÍ**, který vám pomůže lépe se starat o potřeby vašeho těla a prozradí, jak krok po kroku své zdraví zlepšovat. Index zdraví ušije každému na míru přesně takový plán, který ho dostane do formy. Mít své zdraví pod pravidelnou kontrolou nebylo nikdy tak snadné.

Program jsme pro vás připravili ve spolupráci s předními českými odborníky. Jednou z nich je i specialista na klinickou výživu MUDr. Zuzana Kala Grofová. „**Index zdraví je prospěšný nástroj. Pomocník, který přispěje k odhalení zlovyků a pomůže s jejich překonáním. Zjednodušuje přirozené akceptování základních pravidel zdravého životního stylu, neboť dobrý plán usnadní postupné změny,**“ říká MUDr. Zuzana Kala Grofová.

JAK VŠE FUNGUJE

Stačí si najít 10 minut času a vyplnit krátký dotazník skládající se z několika okruhů a z celkem 34 krátkých otázek. Najdete ho na stránkách www.klubzdravi.cz v sekci Index zdraví. Čekají v něm na vás otázky týkající se důležitosti pohybu v životě, výživy, ale i zlovyků, kterým tak rádi podléháme apod. Po jeho vyplnění se ihned dozvíte výsledky včetně hodnoty vašeho Indexu zdraví – což je číslo (0–100), které odráží váš zdravotní stav. Nebude chybět ani aktuální hodnota vašeho BMI, informace o denním doporučeném množství tekutin atd., to vše samozřejmě s přihlédnutím k váze, výšce i vašemu věku. Dozvíte se také, co vašemu tělu v jídelníčku chybí, a co naopak přebývá. Index zdraví prozradí, jestli si

dopřáváte správné množství pohybu, ale zároveň poradí, jak některé nedostatky napravit. Že váš Index zdraví není hned napoprvé 100? Nevadí, máte přeci možnost se zlepšovat, a není to nic složitého.



CHCE TO MÍT PLÁN

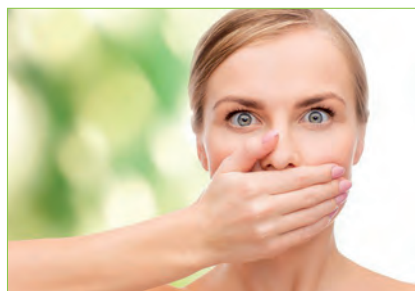
Vyhodnocením zdravotního stavu nic nekončí. Index zdraví je tu proto, aby vám pomohl vaše zdraví posílit a dostat se do kondice, ve které se budete cítit spokojeni. Poradí, jak zdraví podpořit a dopřát mu řádnou péči. Po vyplnění testu na Indexu zdraví se stačí zdarma zaregistrovat a na základě výsledků z předešlého dotazníku obdržíte svůj vlastní 4týdenní



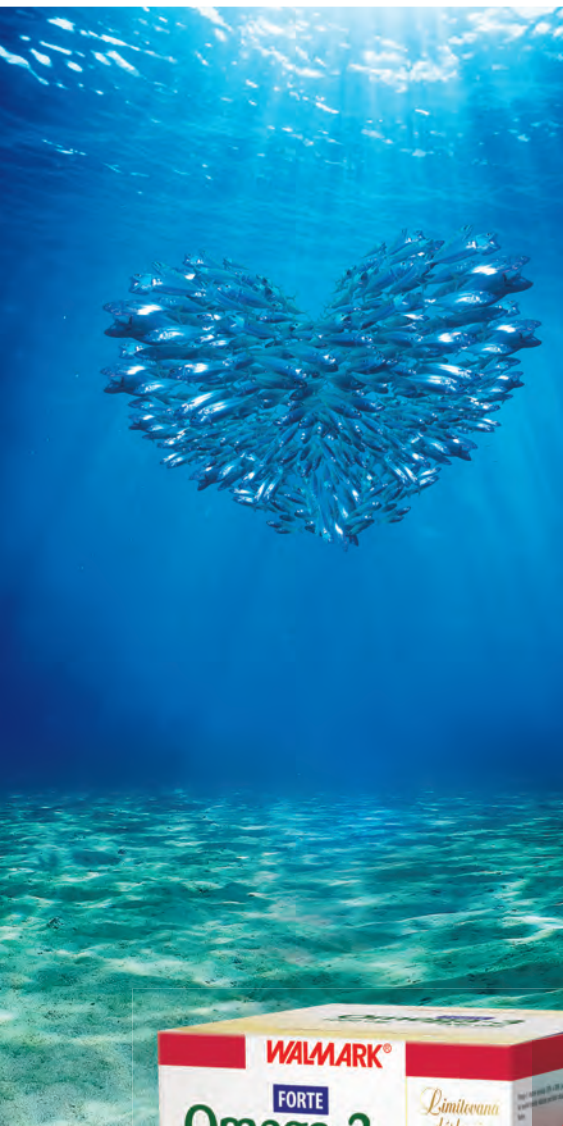
plán zdravého života. V plánu najdete rady a tipy, které vaše zdraví ocení. Na výsledky svých testů i plány se budete moci kdykoli podívat na svém profilu v Klubu zdraví Walmark. Pravidelně si pak můžete dotazník vyplňovat a sledovat své pokroky. Budete-li se rad a tipů držet, výsledky na sebe nenechají dlouho čekat. Plán si vytisknete, dejte na lednici, na pracovní stůl nebo na nástěnku, a můžete začít. Není nač čekat, správný čas pro vaše zdraví je právě teď.

NÁVOD KE ZDRAVÍ NENÍ NA PŘEDPIS, ALE...

Index zdraví ukáže, že mnohdy stačí opravdu málo k vykročení směrem k pevnějšímu zdraví a celkové pohodě včetně té psychické. I takhle malý krok vstříc vlastnímu zdraví může znamenat velký krok v budoucím životě. Užívejte si své zdraví a udržte si ho na celý život. Index zdraví vám v tom rád pomůže.



Zdravé srdce a cévy? Díky Walmarku – ano!



DOPŘÁVEJTE SI I VY ZDRAVÍ Z MOŘE!

Tučné mořské ryby, jako jsou makrely, sledi, tuňáci nebo sardinky, obsahují velké množství nenasycených mastných kyselin, především **omega-3**. Proto nám odborníci jejich konzumaci doporučují, neboť se jedná o zdraví prospěšné tuky.

ÚČINNÁ POMOC Z MOŘE

Četné výzkumy potvrdily, že **maso z mořských ryb může pomáhat v boji proti civilizačním nemocem**, jako jsou srdeční infarkt, mozková mrtvice a další kardiovaskulární potíže. Z tohoto pohledu je také velmi důležitý dostatečný obsah jódu v mase mořských ryb. Proto lidé žijící v zemích, u nichž jsou mořské ryby samozřejmě součástí jídelníčku, netrpí tolik potížemi spojenými s poruchami štítné žlázy. Další výhodou mořského rybího masa je **nízká hladina sodíku**. Někoho může napadnout: jak je to možné, když je voda v moři slaná. Vysvětlení je snadné – ryby mořskou sůl vylučují a udržují si vnitřní prostředí ve stále stejném složení.

KTEROU SI DÁME?

Aby měly ryby příznivý vliv na náš organismus, měli bychom je konzumovat pravidelně, a to minimálně 1x, ideálně 4x týdně, přičemž každá porce by měla být o velikosti okolo 200 g.

K nejznámějším a nejrozšířenějším druhům ryb, které se vyskytují v chladných a čistých mořských vodách, patří treska obecná či hejk a dále makrela, tuňák, sardinka, sled, případně žralok.

SNADNÉ ŘEŠENÍ V TOBOLKÁCH

Pro Středoevropany bývá obtížné zařadit do jídelníčku vícekrát týdně pokrm z mořských ryb. Pokud tuto možnost nemáme, nebo nám vadí rybí pach či chuť, je řešením doplněk stravy **Walmark Omega 3 Forte**. Tyto oblíbené tobolky s rybím olejem umožňují jednoduše doplnit potřebné množství **nenasycených mastných kyselin omega 3**, navíc jsou vhodné i pro lidi, kteří ryby nekonzumují, protože jim vadí rybí chuť nebo pach.



Doplněk stravy

Nyní výhodná
limitovaná dárková edice
120+120 tobolek navíc!



Jak pomáhá nejoblíbenější Omega v České republice*:

- EPA a DHA přispívají k normální funkci **srdce**
- DHA přispívá k normální funkci **mozku a zraku**
- Vitamin E **chrání buňky** těla před **poškozením volnými radikály**

Jak se užívá:

Užívají se **2-3 tobolky denně**.

* Zdroj: IMS Sell in OTC data, 04G1 Omega-3 Fatty Acids, LC Sales MAT7/2016

Hledáte vhodné místo, kam si můžete zajet s partnerem nebo rodinou odpočinout od starostí všedních dnů? Anebo přemýšlíte, kde letos uspořádat vánoční večírek? Ideální podmínky najdete v **Hotelu Galant**** Mikulov**, který nabízí příjemnou rodinnou atmosféru, moderní wellness a může se pochlubit i prestižním titulem **Nejzelenější hotel v ČR**.

Hotel Galant****

– neobjevený skvost jižní Moravy

Hotel Galant**** leží jen dvě minuty chůze od historického centra Mikulova a svým hostům nabízí nádherné výhledy na zdejší dominanty, jako je mikulovský zámek, Svatý kopeček nebo Koží hrádek.

DOKONALÝ RELAX

V Hotelu Galant**** si můžete vybrat ze 126 pokojů tří kategorií, které jsou zařízeny v romantickém a zároveň moderním designu, většinou s krásným výhledem na město a pálavské vinohrady. Zárukou příjemné relaxace je dvoupatrové wellness centrum s rozlohou 700 m². Výjimečný zážitek poskytuje sluneční střešní terasa s bazénem, třemi vířivkami a nádherným výhledem. K dispozici jsou 3 druhy saun – infrasauna, parní a suché sauny. V nabídce nechybí ani unikátní vinná terapie.

PROSTOR PRO SVATBU I KONFERENCI

Hotel Galant**** má také k dispozici prostorný konferenční sál pro 500 hostů a 8 konferenčních salónek s kapacitou od 10 do 120 osob. Tradiční vinný sklep pro 200 osob poskytne výjimečný zážitek z jižní Moravy po dobu tradiční moravské veselice s cimbálovou muzikou a ochutnávkou místních vín.

Okolí je zase výzvou pro turisty, cyklisty (hotel má možnost uložení kol) i návštěv-

níky kulturních akcí, jako je třeba Pálavské vinobraní.

NEJZELENĚJŠÍ HOTEL ČR

V roce 2013 se Hotelu Galant**** podařil výjimečný úspěch – umístil se mezi třemi nejlepšími projekty světa v prestižní soutěže ENERGY GLOBE Award o ekologického oskara. Hotel a Vinařství Galant totiž využívá ke svému provozu přebytky tepla, odpadní vody a také skleníkové plyny. V České republice pod názvem E.ON Energy Globe Award ČR soutěž pořádá společnost E.ON a právě Hotel Galant**** se stal v roce 2013 vítězem v kategorii firma a zároveň i absolutním vítězem roku 2013. Tím se stal „Nejzelenějším hotelem v ČR“.

VINAŘSTVÍ I PIVOVAR PŘÍMO V HOTELU

Součástí hotelu je i vinařství. Hosté tak mohou z hotelové chodby vidět celou technologii zpracování hroznů a výroby a samozřejmě ochutnávat skvělá vína Galant.

Novinkou je domácí minipivovar Galant, který je součástí restaurace. V současné době nabízí nefiltrovanou a nepasterizovanou „desítku“ plzeňského typu. V restauraci se podávají typická regionální jídla a její součástí je i letní zahrada, kde samozřejmě nechybí dětské hřiště.



SOUTĚŽ o víkendový pobyt!

VYHRAJTE S PŘÍPRAVKEM MAGNESIUM+B6 VÍKENDOVÝ POBYT V HOTELU GALANT** V MIKULOVĚ!**

Kupte si balení přípravku **Magnesium+B6 (1x 100 tablet nebo 2x 50 tablet)**. Čárový(-é) kód(-y) spolu s krátkým popisem (stačí ve dvou větách), jak v případě výhry strávíte pobyt, nám zašlete do 30. 11. 2016 na adresu: Walmark, a.s., Nová továrna 1940, 737 01 Český Těšín. Obálku označte heslem „Hotel Galant“.

Odborná porota vyhodnotí nejoriginálnější a nejnápaditější příběhy a vybere šťastného výherce, který bude moci strávit i s doprovodem víkend v Hotelu Galant** v Mikulově.**



► Více na www.galant.cz nebo na www.wellnessnoviny.cz

Magnesium+B6

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



Doplňek stravy

Bezlepkové hody

Moderátorka **Jana Havrdová** vás zve do své kuchyně. Většina receptů je bez mouky a cukru, tedy bezlepková.



Bazalkové pesto

SUROVINY:

2 velké hrsti bazalkových lístků, 50 g strouhaného parmazánu, 50 g pinií, 2 stroužky česneku, olivový olej dle potřeby, sůl, pepř, případně chilli papričky

POSTUP:

- Opláchněte bazalkové lístky a otrepte z nich vodu. Nastrouhejte parmazán a na suché pánvi zlehka opečte pinie.
- Všechny suroviny dejte do mixéru a zalijte je pořádnou dávkou olivového oleje.
- Několikrát zkuste pulsně stisknout. Dle potřeby dolijte olej, osolte a opepřete. Pesto dejte do skleniček a zavařte je. Takto vám vydrží celé měsíce. Je ale třeba ho vždy zalít dalším olejem, který pomáhá konzervovat!

Semínkové kreky

SUROVINY:

145 g slunečnicových semínek (můžete i kombinovat např. s dýňovými semínky, piniemi, mandlemi atd.), 1/2 čajové lžičky soli, 1/2 lžičky prášku do pečiva, 45 ml vody, sůl na posypání (může být i hrubá), popř. lněná či jiná semínka

POSTUP:

- Semínka, sůl a prášek do pečiva dejte do mixéru a rozmixujte do hladka. Přilijte vodu a ještě chvíli mixujte.
- Na plech rozložte pečicí papír a doprostřed umístěte těsto. Překryjte ho dalším pečicím papírem a válečkem vyválejte tenkou placku.
- Vrchní papír odstraňte a ostrým hladkým nožem vyznačte na těsto čtverce. Ty pak posypte hrubou solí, popř. jinými semínky dle chuti.
- Pečte v troubě předehřáté na 180 stupňů 13 minut, až kreky lehce zezlátnou.
- Vyndejte kreky z trouby, nožem je oddělte od sebe a nechte vychladnout. Skladujte ve vzduchotěsné nádobě.

NÁŠ TIP

Pesto můžete podávat s chutnými kreky plnými semínky.

Kuskus z květáku a kešu se zeleninou

SUROVINY (PRO 4 OSOBY):

Na kuskus:

1 menší květák,
100 g kešu oříšků

Na směs:

olivový olej, 4 šalotky nakrájené na proužky, 4 stroužky česneku nakrájené na plátky, 1 sklenička sušených rajčat v olivovém oleji nebo miska cherry rajčátek rozkrojených na poloviny, směs zeleniny dle vaší chuti (např. na kostičky nakrájená cuketa, paprika, pórek, mrkev, lilkek), sůl, čerstvé bylinky na dochucení (hladkolistá petržel, tymián, oregano)

Na česnekový dip:

1x sýr Lučina,
2-3 stroužky česneku, sůl,
pažitka + něco navíc
– hoblinky parmazánu,
čerstvě mletý pepř a sůl

NÁŠ TIP

Pokud nechcete čisté vegetariánské jídlo, přidejte do směsi opraženou slaninu nebo navrch plátky grilovaného masa.



POSTUP:

- Omyjte čerstvý květák, rozdělte ho na růžičky a nechte oschnout.
- Mezitím si nakrájejte všechny suroviny na zeleninovou směs a promíchejte je s česnekovým dipem.
- Květák rozmixujte v klasickém mixéru s kešu oříšky na drobounké kousky připomínající kuskus.
- Ve velké pánvi lehce orestujte na olivovém oleji šalotku a plátky česneku. Postupně přidávejte další zeleninu tak, aby zůstala křehká.
- Přidejte čerstvé bylinky, např. tymián nebo petrželku.
- Na závěr stáhněte teplotu na minimum a přisypete květák s kešu. Už nevařte, jen lehce promíchejte a prohřejte.
- Dle chuti osolte a opepřete. Servírujte s hoblinkami parmazánu a česnekovým dipem.

Sudoku

střední

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

těžká

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

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

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

Zjistili jsme

Lecithin je látka obsažená v buněčných membránách. Doporučované dávky jsou nejméně 3-4 g lecithinu za den, my však běžně ze stravy získáváme asi polovinu. Největším zdrojem lecithinu jsou vajíčka, játra, sójové boby a také třeba slunečnicová semínka. Využít můžete i vhodné doplňky stravy.



Čistý lecithin v silné formě!

Doplněk stravy **Mega Lecithin FORTE 1325 mg** je bohatým zdrojem lecithinu získaného ze sóji. Tato látka je řazena mezi fosfolipidy a je jednou ze základních stavebních složek buněčných membrán všech žijících organismů. Lecithin se vyskytuje ve vysokých koncentracích v důležitých tkáních, jako je mozek, játra, srdce, svaly nebo nervová vlákna.



Výhoda:

Sójový lecithin přirozeně **obsahuje kyselinu linolovou**, což je přirozeně se vyskytující mastná kyselina obsažená ve lněném či sójovém oleji, **kteřá přispívá k udržení normální hladiny cholesterolu v krvi.**

Jak se užívá:

1-2 tobolky denně, nejlépe během jídla nebo po jídle, které se zapíjejí tekutinou.

IDELYN®
Beliema®

Bud'te opěť sama sebou

Jak jistě potvrdí mnoho žen, podzimní radovánky mohou vzít za své, pokud se ozvou intimní potíže způsobené bakteriální nebo kvasinkovou infekcí. Pravidelně se s těmito problémy potýká až pětina žen. Když už se objeví, postavte se jim čelem a zvolte takové řešení, které přináší úlevu jak při bakteriálních, tak kvasinkových infekcích. **Bud'te zase co nejdříve sama sebou.**

Dostaví-li se nepříjemné příznaky vaginální infekce jako jsou svědění, pálení, zarudnutí intimních partií či nepříjemné pocity při sexu, šetřete energií i časem a netrapte se snahou rozeznat, o jaký typ infekce se jedná. Sáhňte po přípravcích **Idelyn® Beliema®**, které přináší podporu při obou typech vaginálních infekcí, jak kvasinkových, tak bakteriálních.

Zdravotnický prostředek



Vaginální tablety **Idelyn® Beliema® Effect**

Obsahují kombinaci **laktobacilů a kyseliny mléčné** a jejich použití je vhodné jak u bakteriálních, tak i kvasinkových infekcí. Toto optimální složení navíc přispívá k obnovení vaginální bakteriální flóry a vaginálního prostředí, proto je vhodné je použít například i po léčbě antibiotiky.

Kosmetický přípravek



Idelyn® Beliema® Expert Intim krém

S unikátním komplexním složením přináší úlevu od nepříjemného svědění a pálení. Jemný zklidňující krém má kyselé pH, a tím pomáhá k obnovení přirozeného pH intimních ženských partií.

Kosmetický přípravek



Idelyn® Beliema® Expert Intim gel

Jemný pěnový gel je určen pro každodenní intimní hygienu a díky unikátnímu komplexnímu složení pomáhá udržovat přirozenou mikroflóru a fyziologické vaginální pH.

www.idelyn.cz